



Eylül 2023

PSİFONİ

Sayı 1
Zeitgeist



Editör:

Melek Elcircevi
Merve Kapucı

İçerik Sorumlusu:

İlayda Öykü Uysal
Betül Bozkurt
Aleyna Korkmazyürek

İçerik Düzenleme Ekibi:

Asude Berra Kaya
Ayşe Betül Alkan
Özlem Erdoğan
Selda Sirkeci
Tuğçe Davulcuoğlu

Yazı Sorumlusu:

Faraz Panahimilani
Hale Tosun

Yazı Düzenleme Ekibi:

Ayşe Betül Alkan
Zeynep Büşra Yalık
Beyza Küçük

Tasarım Ekibi:

Melek Elcircevi
Merve Kapucı
Selda Sirkeci

Katkıda Bulunanlar:

Hatice İpek Halisdemir
Halise Nur Çınar
Beyza Çakmak
Mısra Su Zıvaloğlu

Sosyal Medya Hesaplarımız:

Instagram: @ankarapsikoloji
Instagram: @psifoni
YouTube: @ankarauniversitesipsikoloji

Görüş ve Önerileriniz İçin:

ankarapsikolojidergi@gmail.com

Sayı 1
Zeitgeist
Eylül 2023

Yayın Türü: E-Dergi

Teşekkürler:

Her zaman yanımızda olan ve bize destek sağlayan danışmanımız
Öğr. Gör. Dr. Fatma UÇAR BOYRAZ'a

Yıl boyu dergi hayalini gerçekleştirmek için çabalamaktan vazgeçmeyen AÜPOT ekibine

Bize ilk sayımıza özel sınırlı sayıda basılı kopya imkanı veren Ankara Üniversitesi SKS başkanı ve Basımevi Müdürlüğüne sonsuz şükranlarımızı sunarız.

İÇİNDEKİLER

01 Giriş

Başlarken	04
Misyonumuz ve Vizyonumuz	05
Ankara Üniversitesi Psikoloji	06
Öğrenci Topluluğu	

02 Edebi Eserler

Deneme

Doğarken Ağladı İnsan	09
Normal Bir Çocuk Olamamak	12
Vatanım Sensin	14
'Bil'dikten Sonra	16

Hikâye

Elimden Gelen Zaman	17
Sihirli Gözlük	18
Gençliğimin Öteki Yüzü	19
Dakine	20

Şiir

Boşluk	21
Depremzedelere	22
Yalnızlık Sancısı	22
Uyandırıldım	23
Sonbahar	23

03

Bilimsel Yazılar

Seslerin Tadı	25
Neden Kâbus Görüyoruz?	26
Flört Şiddeti	28
Göç Psikolojisi	30
Gözler Aklın Aynasıdır	32
Dil, Dünya ve İnsan	34
Psikoloji Tarihi Çalışmak	37

04

Psikolojiye Dair

Psikolojide Doğru Bilinen Yanlışlar	41
Psikoloji Sözlüğüm	44
Yeni Başlayanlara Öneriler	45
Alanda Staj Deneyimleri	46
Makale Çalışması	53

05

Eğlence Köşesi

Karikatür	57
Resim ve Fotoğraf	58
Psifoni Röportajı	60
Bulmaca	62

GİRİŞ

01



Başlarken....

Eskiçağdan bu yana kullanılan “Verba volant, scripta manent” yani “Söz uçar, yazı kalır” ifadesi, yazının kalıcılığına, ebedi özelliğine vurgu yaparken sözün uçtuğu, yazıya dökülmemiş olanın edebiyat sayılmayacağı anlamını da taşımaktadır.

Bilim, edebiyat ve sanat farklı şekillerde not düşülenlerden ve yazılanlardan ortaya çıkmıştır. Nitekim ülkemizde psikoloji alanının önünü açan adımlar arasında, o zamanki adıyla Psikoloji Dergisi’nin, bugünkü adıyla Türk Psikoloji Dergisi’nin yayın hayatına başlaması vardır. Benzer şekilde Wundt’ un psikolojinin kurucusu olarak kabul edilmesinde yaptığı araştırmaları psikoloji adına yayınlaması büyük rol oynamıştır. Üretilenler, ister bilim alanında olsun ister sanat alanında olsun kimseye duyurulmadığında ya da diğerleriyle paylaşılmadığında ne yazık ki zamanla yok olmaktadır.

Sevgili öğrencilerimizin dergi girişimi, “en az çaba ile en iyisine” ulaşmanın övüldüğü günümüzde daha da değer kazanmaktadır. Biliyoruz ki onlar bu dergide işin kolayına kaçmadan, bilimin ışığında ve emekle ortaya konmuş eserler paylaşacaklardır. Günümüzün dijital dünyasında, sosyal medya araçları ile kameralar arkasından hayatın aktığı bu zamanda, yazı yazmayı teşvik eden bu girişimin daha da anlam kazandığı açıktır. Bu nedenle, Ankara Üniversitesi Psikoloji Öğrenci Topluluğu’nun ürünü olan Psifoni’ nin yayın hayatına başlamasını son derece heyecan verici buluyoruz...

Bilindiği gibi, Ankara Üniversitesi Psikoloji Bölümü ülkemizin en eski psikoloji bölümleri arasındadır. Bölümümüz bünyesinde yer alan “Psikoloji Öğrenci Topluluğu” nun çıkardığı bu dergi böylesine köklü bir bölümün öğrencilerine çok yakışacaktır. Öğrenci topluluğumuz, başarıyla gerçekleştirdikleri gelenekselleşen etkinliklerin yanı sıra, toplumsal olaylara ve alana duyarlılıkları ile gerçekleştirdikleri yeni ve farklı etkinliklere de imza atmaktadır. Benzer şekilde, öğrencilerimizin dergi girişimlerinin de gelenekselleşmesini ve Psifoni’nin gelişerek uzun yıllar boyunca yayın hayatına devam etmesini diliyoruz. Yolun açık, ömrün uzun olsun Psifoni...

Ömrün uzun olsun ki, genç psikolog adaylarımız psikoloji alanı için yaptıklarını, psikoloji penceresinden gördüklerini başkalarına da hevesle aktarabilsinler. Öğrencilerimizin idealleri, hayalleri, üretimleri hiç bitmesin ki, bilim bayrağını devralırken psikoloji alanını çok daha ileri noktalara taşıyan meslektaşlarımız olabilsinler.

Sevgili öğrencilerimiz Psifoni için yürekten kutluyor, sizlerle gurur duyuyoruz...

Prof. Dr. Şennur Tutarel Kışlak

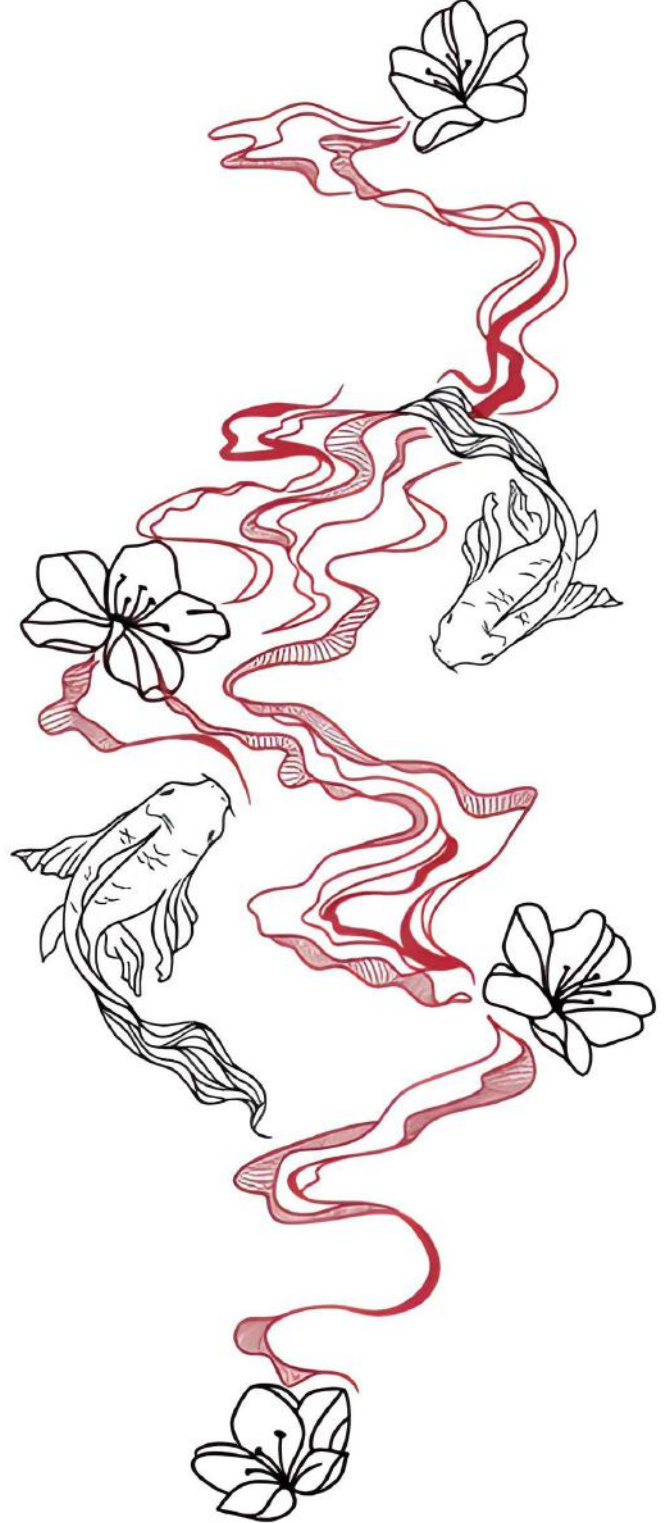
Dr. Fatma Uçar Boyraz

MİSYONUMUZ

Yazı yazmaktan keyif alan, fotoğraf çekmekten/resim çizmekten hoşlanan kişiler ve gerek bölümümüzden hocalarımız gerekse farklı bölümden hocalarla birlikte başta psikoloji konusu olmak üzere çeşitli konularda içerik üretebilen bir dergidir. Adını psikolojinin kısaltması 'psi' ve yunanca ses anlamına gelen 'foni' kelimelerinin birleşiminden alan dergimizin adı 'Psifoni'dir. İlk sayımızın adı 'Zeitgeist'tir. Bunun sebebi ise daha önce böyle bir dergi oluşumu olmadığından dolayı doğru zamanda doğru adımı atmış olduğumuzdandır. Kapak tasarımında kullandığımız resimde bulunan saat zeitgeist kavramıyla bağlantılı olarak zamanlamayı, Koi Balığı ise başarı ve azmi simgelemektedir.

VİZYONUMUZ

Başta psikoloji öğrencileri ve psikolojiye ilgisi olan kişiler olmak üzere herkesin ilgisini çekebilecek, okurunu geliştirebilecek nitelikte bir dergi olmasının yanında topluluğumuzda bizden sonra görev alacak arkadaşlarımıza miras bırakabileceğimiz bir ilk adımı atabilmiş olmak nihai amacımızdır.



2022 - 2023 AÜPOT Hakkında

Ankara Üniversitesi Psikoloji Öğrenci Topluluğu (AÜPOT), her dönem olduğu gibi bu dönem de çeşitli etkinlikler ve projelerle üyelerini bir araya getirip psikoloji alanında farkındalık yaratmaya devam etti ve etmeye de devam ediyor. İşte bu dönem gerçekleştirdiğimiz etkinlikler ve projeler:



Yönetim ve Denetim Kurulu Seçimleri:

Topluluğun yönetim kadrosunun belirlenmesi ve gelecek yılın planlarının yapılması amacıyla gerçekleştirildi.

Komisyon Atamaları:

Topluluğun etkinliklerini ve projelerini planlamak için gerekli komisyon üyelerinin atanması başvuru formu ve mülakatlarla yapıldı.

Geleneksel Tanışma Kahvaltısı (25 Aralık):

Topluluk üyeleri ve AÜPOT çalışanları arasındaki sosyal bağları güçlendirmek ve AÜPOT'un yeni yılının başlangıcını kutlamak amacıyla düzenlendi.

Görme Engellilere Okutmanlık için Tanıtım Etkinliği (4 Şubat):

Görme engellilere eğitim verme amacı güden etkinlik, bu alandaki farkındalığı arttırmak için düzenlendi.

Travma Sonrası Dayanıklılık ve Travmayı Dönüştürme (7 Mart):

Travma sonrası dayanıklılık ve travma iyileştirme konularında bilgi ve stratejilerin paylaşıldığı bir etkinlik olarak gerçekleştirildi.

5. Bilişsel DeneySEL Psikoloji Günleri (24-25 Mart):

Bilişsel deneySEL psikoloji alanında yeni araştırmaları ve yöntemleri tanıtmak amacıyla çeşitli konularda alanında uzman hocalarla bu konulara ilgisi olan katılımcıları bir araya getiren bir organizasyondur.

Otizmi Daha İyi Anlamak (26 Mart):

Otizm spektrum bozukluğu hakkında bilgi sunmayı amaçlayan bu etkinlik, katılımcılara bu konuda daha fazla anlayış kazandırmayı hedefledi.

Mindfulness Beceri Atölyesi (15 Nisan):

Katılımcıların zihinsel farkındalık pratiği yaparak stres yönetimi becerilerini geliştirmelerini sağlayan bir atölye çalışmasıydı.

Mindfulness ve Şefkat (19 Mayıs):

Mindfulness ve şefkat konusunda katılımcılara bilgi verilip duygusal dengeyi geliştirme tekniklerinin öğretildiği bir etkinlikti.

Terapötik Sanat Atölyesi (20 Mayıs):

Katılımcıların duygusal ifadeyi yaratıcılıkla birleştirdiği bu atölye, terapötik sanatın gücünü keşfetme fırsatı sundu.

Bölümümüze Özel Sweatshirt:

Bölümümüze özel sweatshirt tasarımı yapıldı ve iki renk seçeneğiyle yaklaşık 100 öğrencimize temin edildi.

Geleceğin Psikolojisi (22 Mayıs):

Psikolojinin gelecekteki potansiyel yönlerini ve inovasyonları ele alan bir etkinlik olarak düzenlendi.

10. Psikoloji Günleri (12 ve 13 Haziran):

Psikoloji alanındaki güncel konuları ve araştırmaları paylaşma ve tartışma fırsatı sunan bir etkinlik olarak gerçekleştirildi.

Savaş Psikolojisi (30 Ağustos Anısına - 30 Ağustos):

30 Ağustos zaferinin anısına düzenlenen bu etkinlik, savaş psikolojisi konusunu derinlemesine incelemeyi amaçlayan interaktif bir etkinlik oldu.

1. Sosyal Psikoloji Günleri: Çok yakında, beklemede kalın ;)

Bu etkinlikler, Ankara Üniversitesi Psikoloji Öğrenci Topluluğu'nun psikoloji alanında bilgi paylaşmak, farkındalık yaratmak ve üyeleri bir araya getirmek için yönetim ve denetim kurulu, komisyonlar ve saygıdeğer hocaların etkili iş birliği sayesinde gerçekleştirildi.

EDEBİ ESERLER



Doğarken Ağladı İnsan

Tabakları masaya koyarken köşedeki radyoya ilişti gözüm. Bizimkilerden kalma, epey eski bir radyo. Ayarlamaya çalıştığım kanalları arasında gidip gelirken, cızırtılar kulağımı tırmaladı. Karmakarışık sesler yükseldi sonra, zihnimin derinliklerine doğru.

Çok sıkıştım. Bir ana ya da bir hayata değil. Kendime. Bedenime. Ruhuma. Bilmem kaç yıl olduğunu artık önemsemediğim yaşamışlıklarına. Geçmişimin bir dost sıcaklığıyla bana yaklaşıp sırtımı sıvazlayacağını zannederken, boğazıma yapışmasına.

Sıkıştım, yaşamımın her yeri ayrı kalemle kirletilmiş duvarlarının arasına. Sesim çıkmadı, kapıdan geçenlerse kapının arkasındaki gerçekliği görmek istemedi. Boğulduğun sularda yüzmeye devam ederken günlerce ve gecelerce düşündüm. Ya unutamıyorum hiçbir şeyi, bozuk plak gibi tek bir kareyi canlandırıyor zihnim; ya da hatırlamıyorum hiçbir şeyi, bazen hatırlamadığının farkında oluşunu bile.

Neyi yaşıyorsa bana ait sayılmış bu kişi, ben de onları yaşamak zorunda kalıyorum, sıkışıyorum yine. Sıkıştım.

Ne çıkışı biliyorum, ne de nereden düşüğümü buraya. Anlattıkça, anlatmaya çabaladıkça bu sefer de artan kelimelerin kalabalığı duygularımı boğazlıyor. Ama birisi pencereyi açsa, içeriye serin bir hava girse güzel tatlı bir rüzgâr esse ve yavaşça her şeyin genişlediğini içimin büyüdüğünü yükümün hafiflediğini hissetsem, her şey düzelecekmiş gibi. Olur ya bi serin hava görür yüzümüz, oh rahatladık sanarsız da... o da gelip geçici. Öyle öğretiyorlar ya ilkokulda.

‘Çocuklaar, hissettiğiniz ama tutamadığınız, dokunamadığınız şey nediir?’

Öğrenciler hep bir ağızdan:
‘rüzgaarr’.

Küçüktüm o zaman ‘aa ne kadar acayipp!’ diye düşünürdü çocuk aklım. Bu kadar, dolandırmadan. Olduğu gibi, düz. Ama bugün soracak bir sorum var öğretmenime: Öğretmenim, ‘sevgi’ de sayılır mı bu rüzgâr meselesine? Nefret, acı, ya da pişmanlık?

İliklerime kadar hissettiğim çok şey var öğretmenim. Böyle tutsam çıkarsam onları beni zehirleyen yerlerimden, atsam dışarıya, sanki rahatlayacakmışım nefes alacakmışım gibi. Hatta mümkünse limanı yüreğim zannedip demir atan bütün gemiler üstümden kalkacakmış gibi. Fakat sorduğunuz sorunun kökünde ‘hissettiğiniz ama tutamadığınız’ demiştiniz o gün. İşte tam o gün, yıllar sonra istediğim cevabını aramaya çalıştığım bu sorunun daha o zaman bile hüznle cevaplandığını fark ettim. Hissederim, ama tutamam. Hatta dokunamam bile.

Gerçekten böyleyse neden bize bunu okulda öğretmediniz? Sevginin de nefret kadar tehlikeli bir şey olduğunu mesela? Ya da hayatta bize en iyi gelen şeylerin, bizi en çok mahvetme ihtimali tehlikesini de içinde var ettiklerini? Ah... sanırım tehlikeli maddeleri anlatmaktan tehlikeli duygulara sıra bir türlü gelemedi. Sekiz yaşındaki bir çocuğa bunları anlatacak olmak, akıl işi olamazdı zaten. Ama 8 yaşında da olsan, 28 ya da 46 yaşında da... Hayat, aynı hayat değil mi? Kaçırdığım otobüs ben kaçırdığım için beni almaya geri dönmüyormuş mesela. Ya da 10 yaşındaki bir çocuğun okula gitmesi ve tek derdinin yetiştirecek ödevleri olması gerekirken,



‘yarına sağ çıkabilmesi’ için çöp toplamaktan elleri nasır olabiliyormuş. Adalet kelimesini en çok kullananların ya adaleti aradığı ya da adaleti sattığı bir dünyaymış burası. Burası insan müsveddelerine hürmet gösterilen fakat onuruyla ekmeğinin peşinde koşanların ayağına çelme takıldığı bir dünyaymış. ‘Çivisi çıktı’ olarak iddia edilen bazı şeylerin çivilerinin onları söyleyenler tarafından çıkartılmış olduğu anlaşılrsa da bu hakikatin ‘örtbas’ edildiği bir dünya.

Okulda bunları öğretemezdiniz biliyorum öğretmenim. Yeni isminiz üniversitede ‘hocam’. Bir zamanlar hoca da camideymiş öğrendiğime göre. Nuri Bilge Ceylan’ın dediği gibi sahi neler oldu bu “güzel ve yalnız ülkemde”. Sağı solu bitmedi. Bir ‘insan’ vardı

bir zamanlar, sadece onuruyla yaşamak için mücadele veren. Sonra taraf seçmeye mahkûm bıraktılar o insanı. Tek tarafın ‘insan olmak’ olduğunu unutanlar tarafından. “Bir derdim var, bin dermana değişmem.” diyenlerin olduğu bu topraklarda yetişmek, derdinin derman olduğunu anlamakla ihtivaymış.

O yüzden ne yaparsak yapalım bizden çıkacak her ürün, bizi ve ‘bir türlü saramadığımız yaraları’ anlatmasıyla yeşerirmiş. Çünkü “ülkem” çözülmesi yılları alacak muammalar ve dertler yaşarken, “rağmenlerle” yarınını inşa etmek için bitmek tükenmek bilmeyen çabalar veren güzel ve yalnız insanların bir araya geldiği bir toprak parçasıymış.

Dünyanın Adil bir yer oluşuna ilişkin geliştirilen kavramların, belki de bütün bu yangının içerisindeki sürüncemede bir umut ışığı diye literatürde araştırılıyor olduğunu anladığımdan ve umutların hâlâ bir yerlerde köşeye sinmiş bizi beklediğini fark ettiğimden beri, insanlığa bir borcumuz olduğunu anladım öğretmenim. Sokakta yanlışlıkla omuzuma çarptığında sayısız kere özür dileyen o insanların gözlerindeki çaresizliğe bir borcum olduğunu anladım.

İnsan olarak kalabilmek ve insanca yaşayabilmek nasıl güçse de onurlu bir insan olarak yaşamaya çalışacağıma söz veriyorum.

“Rağmenlerle” yaşamayı öğrendiğim bu ülkede, her zorlukta yeniden ayağa kalıp düşenleri de göz edeceğime söz veriyorum. Zira düşen, kendim bile olsa.

Özetle,

Biz çocukken okulda öğretilen leryanılıcıymış ve hayatımızın yarısı öğrenmekle diğer yarısı da öğrendiklerimizin yanlış olduklarını kavrayışın verdiği şaşkınlık ve kırgınlıkla geçiyormuş.

Acılar ya da mutluluklar ne kadar şekil değiştirse de bir ‘insan’ yaşıyormuş hepsini ve bu yüzden aynıymış dünyanın bütün gözyaşları.

Hiçbir duygu sadece iyi ya da sadece kötü değilmiş. Aynı insanlar gibi.

Ve son olarak:

Nasıl dünyanın bütün güzel bahçelerini insan dikiyorsa, bütün savaşları da insan kuruyormuş.

İnsan, hayat ve yaşadığımız tüm bu ütopya ya da distopyalar koca bir ironiymiş aslında... Radyonun kısık ve cızırtılı sesi yavaşça düzelir:

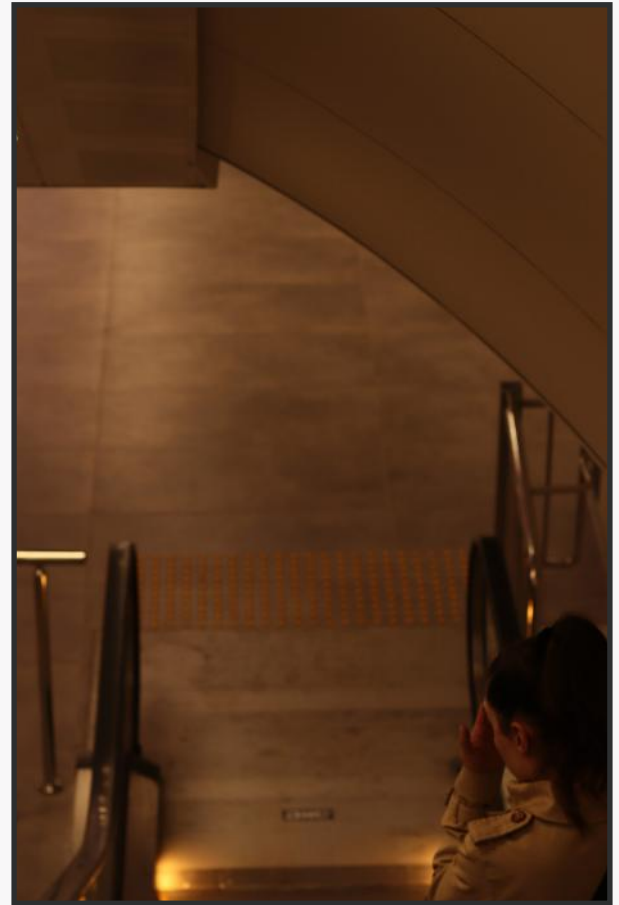
“Ne yalnızlık ne de yalan, üzmesin seni.

Doğarken ağladı insan. Bu son olsun, bu son.”

Kahvaltı hazır çocuklar. Çayları koyuyorum haydi gelin, okula geç kalacaksınız.

Beyza Küçük

Psikoloji 4. sınıf



Ezgi Bayram

Psikoloji Sözlüğü: Akılclılaştırma

Arzu edilen amaca ulaşılamaması durumunda, mantıklı bir neden üretme durumudur.

Normal Bir Çocuk Olamamak

Çocuk olmak zor. Hiç bilmediğin bir yere, hiçbir yönerge olmadan var olmayı öğrenme sorumluluğuyla; yalnızca sana olanları değil, sende olanları da anlama göreviyle bırakılmaktır çocuk olmak. Büyük trajediler olmadan görece normal bir çocukluk yaşayacak kadar şanslıysan, sana yol gösterme görevine sahip insanlarla çevrili olsan gerek ve onların yardımıyla çocukluğun soğuk ve yalnız bir mücadele dönemine değil, sıcak ve güvenli bir öğrenme dönemine dönüşür. Yine de bütün şartlar uygun olsa da bazı çocuklar için öyle olmaz. Bazı çocuklar için normal hayat akışını bozan şey, kendilerindeki anormalliktir.

Çocukların farkındalığı sanıldığından daha fazla. Mesela ben, normal olmadığımın en başından beri farkındaydım. Çoğu insanın bir “bilinç kazanma anı” olur, bizzat hatırlayabildiğimiz anıların başlangıç noktası gibi bir şey. Benim bilinç kazanma anım, hayatımda bir rutin hâline geleceğini bilmeden, ellerimi ilk kez kanatana kadar yıkadığım geceydi. Yüzeysel amacın ne olduğunu hatırlamasam da gerçek amacım ellerimi temizlemekten başka bir şeydi: Daha alfabe ve toplama çıkarmayı bilmeyen hâlimle, her şeyi ancak somut şekilde anlayabildiğimden içimde açıklayamadan büyüyen

huzursuzluğu temizlemektir.

O gece sanki bana bir şey bulaştı da onu bir türlü vücudumdan atamadım. Hayatım boyunca bana eşlik etti. Pek de sessiz olmayan bir şekilde beni izledi ve yaptığım her şeyde kendisinden bir parça bırakmaya zorladı. Parazit gibi hayatımın her noktasını sardı ve beni, ondan izin almadan yemeğimi yutmak gibi en basit şeyleri bile yapamaz hâle getirdi. Onu, beni başkalarından ayıran bir duvar olarak gördüm. Tedavisi olmayan ve normal hastalıkların aksine başkaları tarafından görülmeyen, anlaşılmayan ve sempati kazanamayacak bir hastalık olarak gördüm. Hiçbir zaman yenemediğim düşmanım olarak gördüm. Altıncı bir parmak gibi fazladan bir uzuv olarak gördüm. Adını ne koysam da gerçekte ne olduğunu uzun süre anlamadım.

Bugün bir yetişkin, bir psikolog adayı ve kendi OKB tanısı için yardım almış biri olarak, ne olduğunu anlamak ve adlandırmak çok kolay olmuştu. Önemli olan soru artık şu: Hayatta her şey yeni bir şeyken ve en basit şeyleri anlamak bile çaba isterken, bir çocuğun başına yetişkinlerin dahi anlayamadığı bir şey gelirse ne olur? Cevabını ben biliyorum. Çocukluk, normal olma mücadelesine dönüşür.

Psikoloji Sözlüğüm: Egzaltasyon

Kişinin kendisinde büyüklük veya manevi kuvvetler hissederek aşırı coşku yaşamasıdır.



Betül Bozkurt

Ben, bu konuda pek bilgili olmasalar da yardım etmek isteyen ebeveynlere sahip olacak ve profesyonel yardım alabilecek kadar şanslıydım. Dürüst olmak gerekirse obsesif kompulsif tanısına sahip olmak, insanın üstünden kolayca atabileceği bir şey değil. Bugün OKB tanımını, açık kapımın hemen eşiğinde ama tül perdenin arkasında duran, vampirler gibi davet edilmeden içeri girmeyecek eski bir tanıdık olarak görüyorum. Bazen rüzgâr vursa ve perdem havalansa dahi, hiç açıp içeri almıyorum ve perdenin orda durmasının sebebi yardım alabilmiş olmam.

Yedi yaşındaki fotoğraflarımı gördüğümde içim şefkatle burkuluyor, boyundan çok büyük işlerle ve hiç anlayamadığı bir şeyle boğuşmak zorunda kaldığı için üzülüyorum. Kendimi düşünürken benimle aynı mücadeleyi veren ama benim kadar şanslı olmayanları da düşünüyorum. Hepimizi bir görüyorum ve tüm bunları anlatırken artık psikolojik bozukluğu olan çocukları yüzüstü bırakmamamız gerektiğini düşünüyorum.

Bahar Özbek

Psikoloji 3. sınıf

Vatanım Sensin: Tarihsel Bir Dramada Kimlik ve Psikolojiyi Keşfetmek

“Vatanım Sensin” sürükleyici hikayesiyle, unutulmaz karakterleriyle, psikoloji ve kimlik üzerine düşündürücü keşfiyle izleyenleri büyüleyen bir tarihî dizidir. Birinci Dünya Savaşı ve Millî Mücadele’nin arka planında geçen dizi, insan doğasının karmaşıklığını, savaşın bireyler üzerindeki etkisini ve travmatik deneyimlerin psikolojik etkilerini irdelemektedir. Bu yazıda Vatanım Sensin dizisinin sürükleyici bir drama hâline getiren psikolojik temaları ve karakter gelişimini inceleyeceğiz.

Savaş Psikolojisi

‘Vatanım Sensin’, savaşın bireyler ve kimlikleri üzerindeki psikolojik bedelinin derinlemesine araştırılmasını sağlamaktadır. Dizi, karakterlerin zorluklar karşısında nasıl uyum sağlamaya, hayatta kalmaya ve zor seçimler yapmaya zorlandığını anlatmaktadır. Hem askerler hem de siviller tarafından yaşanan duygusal travma, suçluluk ve iç çatışmaları derinlemesine inceleyerek savaşın kalıcı psikolojik yaralarına ışık tutmaktadır.

Kimlik Krizi ve Dönüşümü

Dizi, farklı sadakatleri nedeniyle kendilerini çatışmanın zıt taraflarında bulan Azize Şamverdi (Bergüzar Korel) ve kocası Cevdet’in (Halit Ergenç) yolculuğunu konu almaktadır. Çalkantılı savaş yıllarında yol alırken kimliklerine meydan okunarak durum iç çatışmalara ve dönüşümlere yol açmaktadır. Dizi, dış koşulların bir bireyin kimliğini nasıl şekillendirebileceğini ve onları değerlerini, inançlarını ve bağlılıklarını sorgulamaya nasıl zorlayabileceğini sergilemektedir.

Sevginin Gücü ve Kefaret

‘Vatanım Sensin’ karanlığın karşısında aşkın ve kefaretin gücünü de irdelemektedir. Azize ve Cevdet arasındaki ilişki, kişisel gelişimleri ve dönüşümleri için bir katalizör görevi görür. Dizi, aşkın toplumsal sınırları ve politik farklılıkları nasıl aşabileceğini anlatmakta ve geçmiş eylemleri tarafından tükenilen karakterler için iyileşme ve kefaret yolu sunmaktadır.

Psikolojik Dayanıklılık ve Hayatta Kalma

Vatanım Sensin dizisi boyunca karakterler, savaşın zorluklarını ve travmalarını atlatırken olağanüstü bir psikolojik dayanıklılık sergilemektedir. Dizi, sıkıntı karşısında uyum sağlama, hayatta kalma ve güç bulma yeteneklerini göstermektedir. Bireylerin travmatik deneyimlere katlanmak için kullandıkları farklı başa çıkma mekanizmalarını ve savaşın bireylerin zihinsel sağlıkları üzerindeki kalıcı etkisini sergilemektedir.

Psikoloji Sözlüğüm: Monachopsis

Bir yere ait olmama duygusudur.



Travma Sonrası Stres Bozukluğunun (TSSB) Etkileri

Vatanım Sensin, savaşın dehşetini yaşamış karakterler üzerinde Travma Sonrası Stres Bozukluğunun (TSSB) etkilerini hassas bir şekilde anlatmaktadır. Drama, geçmişe dönüşler, kabuslar, kaygı ve duygusal kopukluk gibi TSSB'nin psikolojik semptomlarını yansıtmaktadır. Dizi, hastalıktan etkilenenlerin karşılaştıkları mücadelelere ışık tutmakta ve psikolojik destek ve iyileşmenin önemini vurgulamaktadır.

Karakter Gelişimi ve Psi- kolojik Derinlik

Vatanım Sensin'in başarısı, dizi boyunca önemli bir psikolojik gelişim gösteren çok yönlü ve karmaşık karakterlerinde yatmaktadır. Her karakter, deneyimleri ve travmalarıyla şekillenerek izleyicilerin onların gelişimine, iç çatışmalarına ve kimliklerinin evrimine tanık olmalarına olanak sağlamaktadır. Karakterlerin psikolojik derinliği, hikâyeye duygusal bir boyut ve gerçekçilik katarak ilgi uyandıran bir izleme deneyimi yaratmaktadır.

Vatanım Sensin dizisinin tarihi olayları, kişilik ilişkileri ve psikolojik keşifleri ustaca bir araya getirerek sürükleyici bir dramı ortaya koymaktadır. Kimlik, dayanıklılık, aşk ve savaşın psikolojik etkileri temalarını derinlemesine inceleyen dizi, çatışma zamanlarında insan ruhunun nüanslı bir tasvirini sunmaktadır. Vatanım Sensin, iyi kurgulanmış karakterleri ve onların psikolojik yolculuklarıyla, insan ruhunun akıl almaz zorluklara karşı direnen gücünü gözler önüne sermektedir.

Melek Erdoğan

Psikoloji 3. sınıf

Bil'dikten Sonra...

Psikoloji Sözlüğü: Ambivalenz

Birbiriyle bağdaşmayan duygu, düşünce, istek ve amaçların kişide aynı zamanda toplanmasıdır.

En son ne zaman etrafınıza bakıp “Bu nedir?” diye sordunuz. Zira her şeyin bu soruyla başlamış olma ihtimali var. Peki, nedir bu ‘her şey’? Tabii ki BİLMEK.

Bilme merakı şimdi ile başlar. Şimdiye sahip olmak ise, zihnen odaklanmış bir biçimde o anda olabilmeyi gerekli kılar.

İnsanlık tarihinin bir döneminde ihtimal odur ki bazı atalarımız etraflarına bakarak bir şeylere dikkatlerini verdiler ve onları merak ettiler. İşte bu merak, bugün bu yazıyı yazmama sebep olan neden ile aynı.

Birbirini takip eden bilme isteği ve ihtiyacı, bilgiye olan ilgiyi ve sevgiyi doğurdu. Bizler bugün buna felsefe diyoruz.

Bu, tabii ki bize yetmedi. İyi ki de yetmedi. Yeni bir şey öğrenirken, hele ki sonucunda tatmin hissi yaşayacağımız bir şeyi öğrenirken beynimizin verdiği tepkiler, başka kapıları çalmamıza vesile olur. Daha sonraları, değişen

dünya şartları bu bilgileri daha ispata dayalı ve kısmen daha bilimsel zeminde inceleme fırsatı doğurdu. Bizler bugün ona psikoloji diyoruz.

Kabaca felsefi söylemler ile fiziksel olarak sahip olduğumuz beynimiz, sinir sistemimiz ve bunların içerisinde yer alan zihinsel süreçleri inceleyen psikoloji; dönem dönem ruh, dönem dönem zihin olarak adlandırılan kavramı, o ‘şey’i araştırmak ve bizde nelere nasıl sebep olduğunu bilmek ister.

Bu istek neyse ki 1879 yılında karşılık buldu ve Wilhelm Wundt tarafından ilk deneysel laboratuvar kurulmasıyla bir doğuma öncülük etti.

Tebrikler yeni bir bilimimiz oldu.

Yeni diyorum fakat uzun bir geçmişi olduğunu inkâr etmeden... Evet, uzun bir geçmişi fakat kısacak bir tarihi vardır psikolojinin. Sizce de oldukça havalı bir cümle değil mi?

Ersen Baran

Çocuk Gelişimi Mezun



Edibe Hüma Dikici



Elimden Gelen Zaman

Kim bilir kaç akşam geçti bizlerin üzerinden. O akşamlar kaç gece oldu da sabaha vardı? Sabahın aydınlığı, neşesi (belki de hüznü) kaçımızın içine işledi? Bunları düşünüyordum o gün. ‘Geçen onca akşamın ardından bize ne kaldı?’ diye. Yine o gün insanlarımızdan, kim bilir belki de kendimizden sıyrılıp oturmuştuk o masaya.

Masanın en ucundaki, “Hatırlar mısınız...” diye söze başlayacak oldu.

Bütün dikkatim uzun yollar katederek o söze vardı, o sözün önünde durdu. Dinledim.

“Sahiden!” dedim. “Hatırlar mısınız? Birbirimizin hayatını yaşadığımız, görüşmelerimizin gözyaşına karıştığı, birlikte her geçtiğimiz yoldan bizim ‘çocuksu’ dediğimiz samimiyet akan o günlerimizi?”

“O günleri, uçlarını bizim sivriltiltiğimiz kalemlerle yazdık.” dedi yanımdan gelen tanıdık ses.

“O kalemler kırılalı, yazdığımız günleri de yine aynı günlerin silgisiyle sileli çok oldu.” diye bağırarak oldu biri.

“Kaldı ki, silgiyi de kaybettik. Hatırlayın.” dedi bir başkası.

Sustuk. Susarak yorulduk o gün. Ertesi sabah sıyrıldığımız hayatlarımıza, insanlarımıza dönmemiz fazla zamanımızı almadı.

Tuna Ayyıldız

Psikoloji 2. sınıf

Psikoloji Sözlüğüm: Dés vu

İçinde bulunulan anın ileride bir gün bir anıya dönüşeceğinin farkına varmak.

Sihirli Gözlük

İçindeki boşluğu alışveriş ile doldurmak Lale için vazgeçilmez bir yöntemdi. O düşük omuzlar yeni bir kıyafetle hemen dikleşirdi. Yine böyle bir alışveriş modundayken büyü dükkanına girdiğinde ne istediğini çok iyi bildiğini sanıyordu. Canı sihirli bir gözlük istiyordu fakat bu kadar çok çeşitle karşılaşacağını hiç tahmin etmemişti.

Satıcı ona tek tek gözlüklerin özelliklerini tanıtırken satıcıyı ilgiyle dinledi. Pembe kalp şeklinde çerçeveli olan gözlük insanların kendisini ne kadar sevdiğini gösterebilirdi. Lale bu gözlüğü almaya cesaret edemezdi. Ya kimse onu sevmiyordu ise?

Bu olmaz, şu olmaz, o asla olmaz derken Lale vitrindeki tüm gözlükleri eleyip satıcıya “Başka gözlük kaldı mı?” diye sordu. Yaşlı adam başta tereddüt etti. Sonra “Birkaç kez iade edilen bir gözlük olacaktı,” deyip şişe dibi camlı bir gözlük çıkardı. Lale gözlüğü görünce bir kahkaha patlattı. Bu gözlüğü hayatta insan takmazdı. Gözlüğün iade edilmesini anlardı lâkin bu gözlük başta neden alınırdı ki?

Satıcının açıklaması için merakla ona baktı ve Lale, gözlüğün her şeyin değerini ölçebildiğini öğrendi. Alışveriş manyağı Lale için daha iyi bir gözlük olamazdı. Bu gözlük

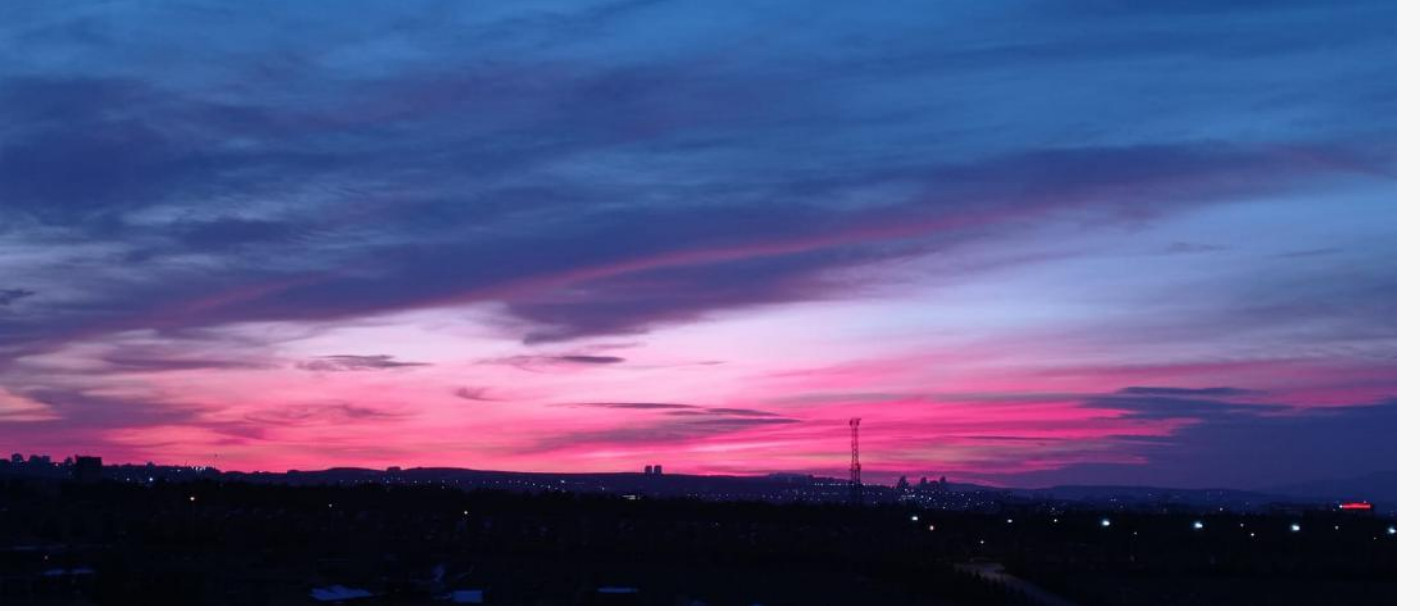


ile harika pazarlık yapıldı ve asla kazıklanılmazdı. Lale gözlüğü alacağını söyledi. Satıcı özenle gözlüğü temizledi ve kadını mutlu etmek için gözlüğü takıp kadına bakarak, “Bir canlının hayatı asla paha biçilemez. Siz çok değerlisiniz” dedi. Lale’nin yanakları al al oldu.

Lale sevinçle gözlüğü takıp dükkanın girişindeki aynaya koştu. Aynaya baktığında gördüğü değer 10 lira oldu. Lale gözlüğü yavaşça çıkarıp vitrine koydu ve gözünden akmaya başlayan yaşlarla koşarak dükkanı terk etti. Yaşlı satıcı gözlüğü alıp yerine koydu. Sevinç gözyaşları olmalı, diye düşündü yaşlı adam. O eski püskü 10 liralık aynanın değerini o gözlüğü deneyen hiç kimse fark etmedi...

Ceren Altay

Psikoloji 4. sınıf



Gençliğimin Öteki Yüzü

Kendimi yine huysuz ana karakter gibi hissettiğim o anlardan birindeyim. Sabah 06.00, ilk gün ışığının aynadan yüzüme gelişini inceliyorum. Hiç uyuyamadım. Mutlu hissetmeye başladım ve bu beni korkutuyor. “Umut umutsuzluğun olduğu yerde başlar der.” Sezai Karakoç. Her saf olmayan insan gibi ben de buna inanırım. Umut edecek kadar düştük demek ha... Öyle olsun. İlk gün ışıklarıyla dışarı çıkarım ve bu dramayı olması gerektiği gibi yaşarım. Mantıksız bir karar olduğunu biliyorum. İnsanlar her zaman mantıklı kararlar almaz değil mi? Hatta çoğu zaman almazlar. Eğer alsalardı mutlu olmak için bir şeyler yaparlardı. Gördüğüm ise sadece alışkanlıklarını sürdürmekte ısrar etmeleri... İnsanlar mutlu olmak için okuyup çalışıp evlenip çocuk yapıp emekli olmuyorlardı. Bu bir alışkanlık, belki de bağımlılıktı. Her bir basamakta hayatın dozunu arttırmak zorunda kalıyordu insanlar. Belki de içten içe mutluluğun var olmadığını milyonlarca yıldır biliyorduk. Öyle olmasa okuduğum şaheserlerin neden hepsi yeraltı romanlarıydı? Neden yavan müziklerin sözleri hep mutluluk ilanları? Benim yaşlarımdaki mutluluğun (ya da yeterli dozun) bir kullanma kılavuzu bile var; Bahar konserleri, buzlu kahveler, kutlamalar, buluşmalar, Taylor Swift şarkıları... Her

yaşta biraz değişiyor ve her yaşta biraz daha yavanlaşıyor. Çocukken mutlu olmak için camı açıp bağırdım. Saçmalardım sırf o utancı hissetmek için. Yirmili yaşlarında ne diye bağırr ki insan?

- Hey, mutluluğa inanan var mı aranızda? Ben inanmıyorum da... Evet, benim fikrim bu.

Ne olabilirdi ki, herkes uyuyordu. Uyumayan insanların da benimle felsefe yapmak istemediklerine emindim. En azından bana inanmayacaklarına emindim. İnanan insanların da bana sinirleneceğine emindim. Değişmeyen tek şey karnımı ağrıtan o utanç duygusu olurdu.

Merdivenlerden inerken komşumla karşılaştım. Biraz ayaküstü muhabbetten sonra yoluma devam ettim ve yine unuttum. Kimdi o tanıdığım kişi, ne konuşmuştuk, neden güldük? Hatırlamıyorum sanki başka bir evrende olmuş ve bitmişti. Yine düşüncelere dalmış olmalıydım. Tek hatırladığım ona birkaç tane sigara verdiğimdi. Hatırlıyorum çünkü elimde açık sigara paketiyle apartmanın önündeyim. Soğuk, güzel bir sabah havası çektim içime ve yürümeye başladım. İlk işim buzlu bir kahve almak olacak.

Halise Nur Çınar

Psikoloji 4. sınıf

Dakine

Ellerimi o kadar sıktım ki parmak eklemlerim bembeyaz oldu. Tam karşımda duran Dakine'ye gözümü diktim. O bu dünyayı karşına alarak baş etti, ben baş edemedim. O acıyla beslendi, ben acıdan yok oluyorum. O kanayan yarasını sarmadan dimdik durup herkese o aşağılayıcı bakışla bakabilirken ben, sardığım yaramdan yine akan kanı durduramıyordum.

Her yerde taktığı o maskeyle bana sırıtıyordu. Ona şu anda bakarken hissettiğim nefrete bir anlam veremiyordum. Hiçbir şekilde bana zararı dokunmadı ki... Aksine, her yaptığı benim yararına kaçmıştı. Bu tuhaftı çünkü karşılıklı olan bir yarar işi de değildi. Hiçbir zaman benden ciddi bir isteği veya emri olmadı. Onu arkadaş olarak görmüyorum ama düşman olarak da görmüyordum. Hayır... O benim düşmanımdı. Adım attığı her yerde gölgesiyle ışığı boğuyordu. Fakat o ışık olmadan da gölgesi olmazdı ki, belki bu yüzden onu yoldaşım olarak görüp uzun zaman onun peşine takıldım. Yine de o sırıtışı o kadar yok etmek istiyorum ki...

Sıktığım yumruk tenine değdi. Yüzüne çok sert bir vuruştı ama hiç sarsılmamıştı. Yine bana bakıp sırıttı. Yine acıyla besleniyordu. Dayanamadım, tekrardan elimi kaldırdım. Tekrar ve tekrar... Yüzüne attığım her darbeye bir onun geçmişini bir de benim geçmişimi canlanıyordu gözümde. Şiddeti ben uyguladığım hâlde duygular da tek tek beni vuruyordu. Üzüntü, öfke, kızgınlık, acı, memnuniyet, mutluluk...

Yerinden sarsıldı, dengesi bozuldu ve kırıldı. Durdum. Bunu yapmak için bu fırsatı çok beklemişim. Onu paramparça görmek beni inanılmaz rahatlattı. Bana tokat atan duygular da durdu. Hiçbir şey hissetmiyordum. Hayır, hissediyordum. Acı hissediyordum. Oysaki zihnim boştu, hiçbir düşüncüyü barındırmıyordu. Düşünmeden nasıl acı hissedilebilir? Gerçekten canım acıyordu. Elim gevşedi. Evet, bu fiziksel bir acıydı. Elimin kanadığını görünce anladım. Ama acıyı sadece elimden hissetmiyordum. Yere baktım. Kan damlacıkları vardı. O benim elimden damlayan kandı. Ancak yalnızca elimden değil, ayak içlerimden de kan akıyordu. Bu imkânsızdı. Tekrar ellerime baktım. Ben onu sadece kırana dek dövmüştüm. Nasıl da benim...

Kırmak mı? Tekrar ayaklarıma baktım ve yavaşça bir ayağımyı kaldırdım. Ayağımyı yerde bulunan parlak bir metal yüzünden kesilmişti. Geriye bir adım attım. Hayır, metal değildi. Camdı. Geriye bir adım daha attım. Normal bir cam da değildi. Bir aynaydı. Beynim acı sinyalleri veriyordu. Ancak kalbim artan bir huzurla atmaya devam ediyordu. Yere yayılan ayna parçalarına bakakaldım. Yüzüme epey uzun zamandır dudaklarımyın ve yanaklarımyın hissedemediğı bir gülümseme yayıldı. Koskoca bir gülüştü. Dakine, yine acıyla besleniyordu.

Melek Elcircevi

Psikoloji 4. sınıf

Boşluk

benim yalnızlığım
ölmüş birinden kalma ceketler gibi
tırmalar içimi

yalnızlığım
yedi ay boyunca susmayan
bir itiraf

beklerim, kapım çalar
ben hiç anlatamam
gülümserim ama

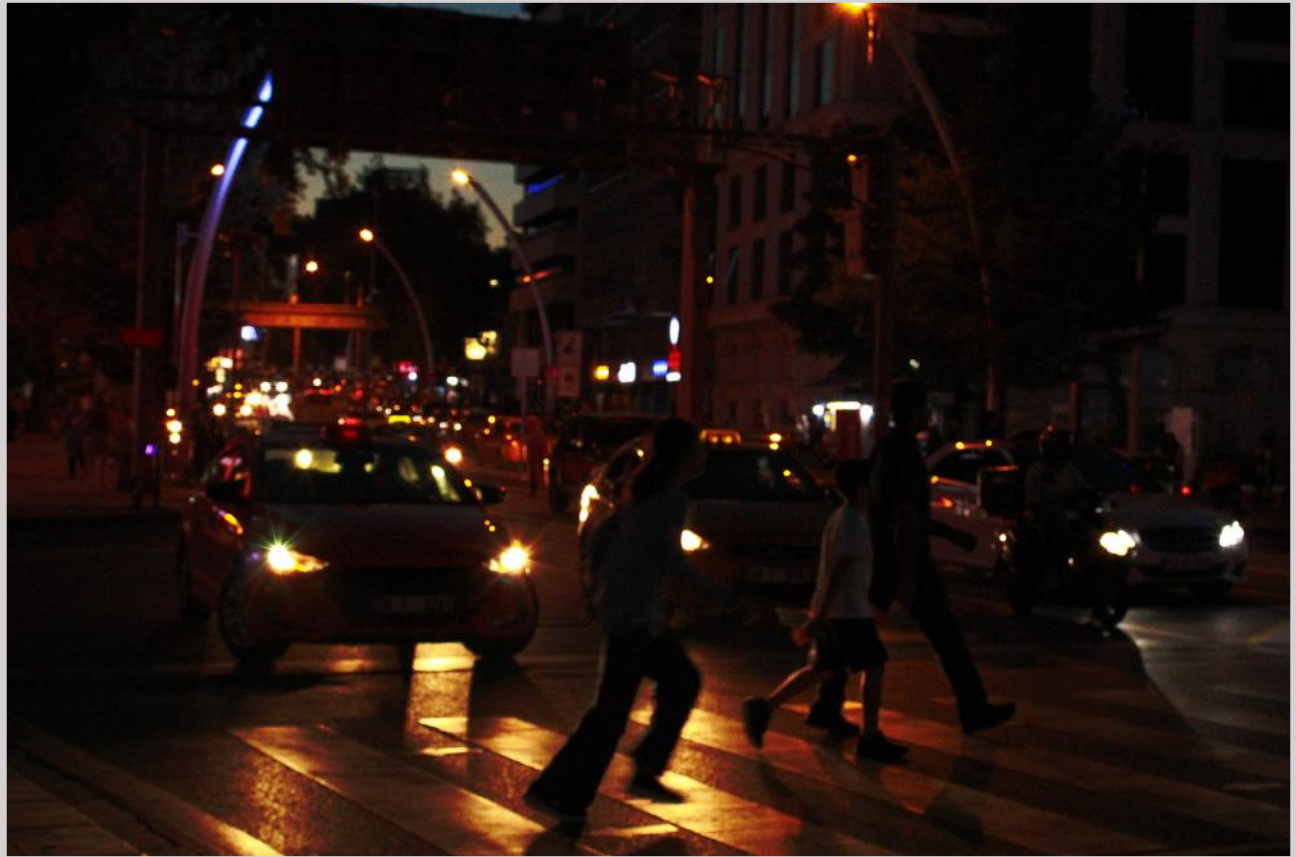
yalnızlığım
kimsenin görmediği
kedimi sevdiğim
parmak uçlarım ve
dudaklarım

benim yalnızlığım
artık eskimiş bir fotoğrafta
yüzünü unutmamaya çalışmak

-ve bütün o özgür ağaçlar gibi ben de
ağlamadım yalnızlığıma
alabildiğine gülen, konuşan bir boşluk

Elif Yıldırım

Matematik 2. sınıf



Ezgi Bayram

Bu birkaç naçiz mısrayı depremlerde vefat eden herkese ithaf ediyorum.

Ah, ölüm ile aranda bir yerde,
Gölgeden berrak, saydam bir perde...
Belirdikçe karşıda sevdiklerin; şevkleri ve hevesleri vefasız ömrün,
Acı ile yıkılmış günleri ve isyan ederek tanrıya
Bir ümit ışığı, ne olur, toprağa girmek saati gelince
Akıntıya uyup gitmek, çaresiz bir ağlamanın
Şiddetli titremesi ile lâkin,
Geleceğin merakıyla tutunacak yerde bulutlara
Perdenin arkasına gitmek seza mıdır kalanlara?



Sinan Kolukısaoğlu

Tıp 2. sınıf



Kübranur Kılıçaslan

Yalnızlık Sancısı

Yalnızlık, tüm hücrelerimi sarmıştı.
Gecenin bir buçuğunda
Arabalar bile susmuş,
Sokak lambalarıyla yalnızlığı paylaşmıştık.
Günlerdir hatta aylardır konuşmamıştım.
Gerçi benim çığlıklarımı
Kimse duymamıştı.
Şarkılar bile susmuş,
Çığ gibi büyüyen sessizliği
Yalnızlığım karşılamıştı.
Birikmişti içimde tüm sustuklarım
Ve haykıracağım günleri,
Çaresizce beklemiştik.

Psikoloji Sözlüğü: Derealizasyon

Duyarsızlaşmayla birlikte çevrenin gerçek dışı bir hayal olarak algılanmasıdır.

Şevval Büyükberber

Psikoloji 3. sınıf

Uyandırıldım

İnsanların gitmekten yapılma dünyalarında yerim kalmadı.
Belki de hiç olmamıştı yerim, ben birkaç sohbet kırıntısından tutunmuştum dünyalarına
Ait sanmıştım kendimi

Bu hayata nasıl kapıldım bilmiyorum hangi ölümlü beni dahil etti buraya hangi sohbeti hangi
kelimeler zehirledi beni
Oysa ne çok alışmıştım buraya niye uyandırıldım, alışkanlıklarımdan neden alıkoyuldum, ne de
güzel terk etmiştim ızdırabın düşüncelerini,

Cılız bedenim dönmek istiyor hissedilemeyen duyguların boşluğuna güvenli yanına ama yarım
bir hayatın sancılarına tok aklım izin vermiyor

Çoktan geç kalınmış bir uyanış benimkisi
Münzevi hıçkırıklarım bundandır

Murat Faruk Ejder

Hukuk 4. sınıf

Sonbahar

Sonbahar yaprakları hüznün verir içime
Sararmış, kurumuş kopan yapraklar
Bir masumluk çöker yaşlı kalbime
Harcanmış yok olmuş köhne yıllar.

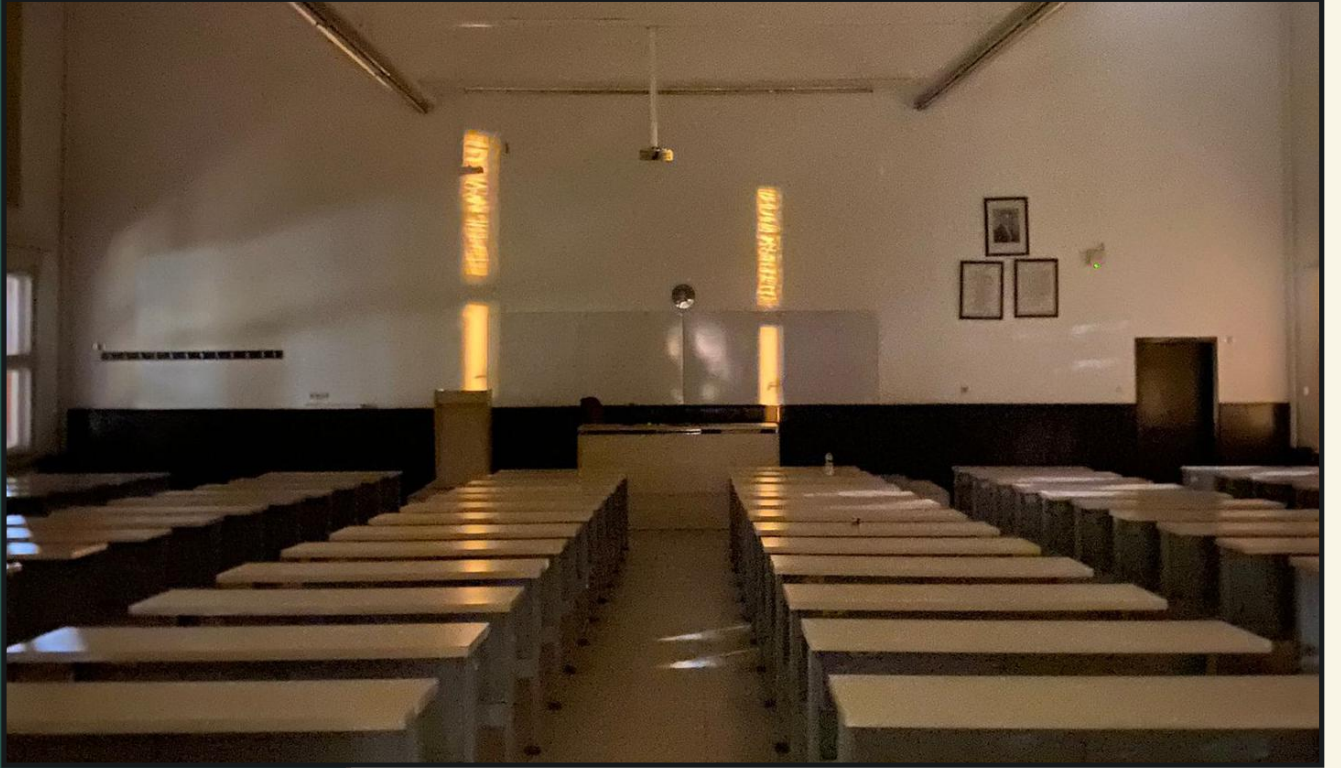
Kuşlar göç eder çığlık çığlığa
Hatırlatır bana uzak diyarları
Bir özlem çöker yaşlı gözlerime
Görürüm hayalimde anıları

Sonbaharda ızdıraba koşuyorum
Dudaklar gerilse de yalan gülmüyorum
Hep aynı senaryo aynı perde
Yıllardır mutluluğu oynuyorum.

Zeynep Nisa Oğuz

Kimya 2. sınıf

BİLİMSEL YAZILAR



NOT: Bu bölümdeki bilimsel yazıların kaynakçasına ulaşabilmek için lütfen yandaki karekodu okutun



Seslerin Tadı, Harflerin Rengi Olabilir mi?

Sizce 7 rakamı sinirli midir? Ya da korna sesi çileğin tadını çağrıştırabilir mi? Siyah renkle yazılmış bir “A” harfi yeşil olarak görülebilir mi? Birçoğumuza bu sorular tuhaf gelse de bu durum sinestezik bireyler için geçerli değil.

Yunancadaki “birlikte” anlamına gelen “syn” ve “duyu” anlamına gelen “asithesis” kelimelerini birleştirerek oluşturulmuş “synaesthesia” (birleşik duyumlar), genel olarak duyuların birlikte algılanması olarak tanımlayabiliriz (1). Buna göre, bir duyuusal uyarıcı otomatik olarak bir diğer duyuusal uyarıcının işlenmesinden sorumlu beyin bölgelerini aktifleştirir ve bu da farklı duyuların aynı anda algılanmasına sebep olur. Sonuç olarak, sinestezi sahibi bireylerde beyin duyu bölgeleri arasında normalde var olmayan bir iletişim söz konusudur (2). Sinestezik algılar istemsiz ve otomatik olmakla birlikte zamanla değişime uğramazlar ve sabittirler (3).

Farklı biçimlerde karşımıza çıkan sinestezinin günümüzde bilinen en az 60 türü vardır (1). Bunlardan en yaygın olanı harf-renk sinestezisinde kişiler, her bir harfi ve rakamı bir renk ile beraber algılayabilmektedir. Yani yukarıda belirttiğimiz “Siyah renkle yazılmış bir ‘A’ harfi yeşil olarak görülebilir mi?” sorusunun cevabı, harf-renk sinestezisine sahip bireyler için “evet”tir. Görüldüğü gibi sinestezide sadece duyular değil, algılar da birbirine karışabilirler (4). Yaygın olarak görülen bir diğer sinestezi türü kromestezide ise bazı sesler renkleri çağrıştırmaktadır. Fa diyez notası, kromestezi deneyimleyen bir kişi için mavi rengi meydana getirebilir.

Helen Thomson sıra dışı beyinlere sahip insanların öykülerini anlattığı Akıllamaz Beyin isimli kitabında, nadir görülen bir sinestezi vakasını aktarmaktadır. Sahip olduğu duygu-renk sinestezisi sebebiyle etrafındaki insanları renkli auralarıyla beraber görebilen Ruben, renklerin o kişiyi nasıl tanıdığına veya o kişinin

karakteristik özelliklerine göre değişebildiğini belirtiyor. Çekici bulduğu insanları kırmızı, kirli veya hasta görünümlüleri yeşil, iyimser ve mutlu kişileri ise mor renkte görülebilmektedir. Bu gibi örneklerle sinestezik bireylerin yaşadıkları deneyim açısından kendi içlerinde farklılaştıklarını anlayabiliriz. Bu nedenle sinestezi kişiye özgü olarak değerlendirilmesi gereken bir durumdur.

Peki, sinestezi neden gerçekleşir? Bu konu hakkında araştırmalar hâlâ devam ediyor olsa da bu zamana kadar yapılmış araştırmalar sonucu birkaç neden öne sürebilmemiz mümkün. Sinirbilimci David Eagleman sinestezinin, küçük genetik değişiklikler sebebiyle beyin komşu bölgelerinin birbirlerine ket vuramamasından ve bu nedenle beyin duyu bölgeleri arasındaki artmış iletişimden kaynaklandığını belirtir (3). Genetik sebeplerin yanında felç ya da inme durumu yaşamak, psikedelik ilaçlar kullanıyor olmak, kafa travması yaşamak, körlük ya da sağırılık gibi etmenler de sinestezinin nedenleri arasında gösterilmektedir (4).

Burada belirtmelidir ki sinestezi bir hastalık değil, algı çeşitliliğidir. Sinestezik bireylerin çoğu başkalarının dünyayı kendilerinden farklı algıladığını hiç bilmeden yaşarlar. Bu etkilere öyle alışmışlardır ki diğer insanların çevrelerini onlar gibi deneyimlediklerini anladıklarında şaşırırlar (3). Çünkü her birimiz çevremizi farklı şekilde deneyimler ve bir nevi kendi gerçekliğimizi oluştururuz. Bu durumu daha iyi anlamak ve bu konulardaki araştırmalara katkı sunmak açısından önem arz eden sinestezi, giderek ilginç hâle gelmekte ve bilim insanlarını beyin araştırmalarına yoğunlaştırmaktadır.

Ayşe Betül Alkan

Psikoloji 3. sınıf

Neden kâbus görüyoruz? Rüya Kapanlarının Kâbus Görmemiz ile İlgisi Nedir?

Uyku, insanlığın ve canlılığın hâlâ gizemini koruyan en önemli konularından birisidir. Alet yapımı, ateşin kullanılması ve beynimizin gelişmesi bizim için ne kadar önemli bir süreçse uyku da onlar gibi önemli bir süreçtir. Uykumuzda öğrenme sürecimizi tamamlarız, zekâmızı pekiştiririz ve sosyal yaşama hazır hale geliriz. Peki bizim için bu kadar önemli olan bu uyku sürecinde neler yaşanıyor?

Çoğumuz günümüzün bitmesiyle ve dinlenme isteğimizle uyumak için yatağımıza gireriz. Tek isteğimiz belki sadece günümüzün yorgunluğunu atmak veya günlük hayattan uzaklaşmaktır. Ancak tam da o sırada bambaşka bir evrene giriş yaparız: Rüyalar evreni! Burası size hiç yabancı gelmeyecektir çünkü rüya görmek insanlar arasında çok sık yaşanan bir süreçtir. Hatta sadece insanların değil, hayvanların da rüya gördüğünü kanıtlayan bilimsel araştırmalar vardır. Rüyalarımızın içerikleri kişiden kişiye değişse de size biraz sık yaşadığımız kâbuslardan bahsedeceğim. Kâbuslar, yani kötü rüyalar, ilk başta kimsenin aklında iyi çağrışımlar yapmaz. Kötü bir rüyadan uyandığımızda kendimizi karmaşık duygular içerisinde hissedebiliriz. Bazen gerçek olmadığına şükrederiz, bazense sadece bir bardak su içmek bile bize iyi gelebilir.

Kâbus; acı, sıkıntı, korku veren anlamına gelmektedir. Kâbus görmemizin pek çok farklı sebebi olabilir. Gecenin bir yarısında korkuyla bir rüyadan uyandınız ve ne gördüğünüzü bile hatırlamıyorsunuz. Sadece o korku duygusunu hissediyorsunuz. İşte o gördüğünüz rüyalar kâbusların ta kendisidir. Bu tür rüyalar diğer rüyalarımız

gibi REM uykusu sırasında gerçekleşir ve genellikle çocuklarda yaygındır.

Gelelim bu rüyaları görme sebeplerimize! İlk olarak, hepimiz hayatımızda zor zamanlar geçiririz. Bizi yoran, üzen veya stres veren olaylar yaşayabiliriz. Fakat bunları bilinçli olarak fark edemiyor olabiliriz. Ancak görüyoruz ki rüyalarımız bu durumlarımızı bize gösterebilmektedir. İkinci olarak kullanılan ilaçların yan etkileri de yine bu tür rüyalara sebep olabilir. Yakın zamanda yapılmış araştırmalar aslında uyumanızı kolaylaştırmak için aldığınız uyku ilaçları bırakmanın da kötü rüyalara neden olabileceğini göstermiştir. Uykudan önce ne yediğiniz de çok önemlidir çünkü bu bizim kötü rüyalar görmemizde yine etkili olabilecek bir konudur. Aşırı yağlı ve baharatlı yiyecekleri tüketmek, kafein kullanmak kötü rüyaların gelmesine ortam hazırlamaktır. Bir başka sebep ise çocukların, özellikle yetişkinlere göre korku filmlerinden daha çok etkilenmesidir. Bu tür filmler çocuklarının beyinlerine işler, güvensizlik ve korku duygularını hissetmelerine neden olur ve onların kâbus görme sıklıkları artar. Son olarak en önemli sebeplerden birisiyse tabii ki de travmatik geçmiş yaşantılarımızdır. Kişiler beyinlerinde tekrar tekrar aynı olayları yaşar ve bu olaylar rüyalarında da devam eder. Bu tür durumlar için uygun psikolojik desteklerin alınması gerekebilir.

Uzun yıllar boyunca kâbus görmek sadece bilimin değil kültürel yaşantıların da konusu olmuştur. En bilinen örneklerinden birisi düş kapanı yani diğer adlarıyla rüya kapanı (dream catcher), rüya yakalayandır. Kuzey Amerika Kızılderililerinde rüya kapanı,

kâbuslardan korunmak amacıyla yaptığı bir çeşit el yapımı nesnedir. Rüya kapanlarının kötü rüyaları yakaladığına ve yok ettiğine inanılırdı. Bunlar tamamıyla onlara özgü bir ritüeldi. Söğüt dallarından yapılan bir kasnağa çeşitli şekillerde ip ya da babaş ile desenler örülür, kişisel eşyalarla veya boncuklarla süslenip yatağın başına asılırdı. İsterseniz de kendi düş kapanınızı kendiniz bile yapabilirsiniz! Ayrıca günümüzde de oldukça popülerdirler. Rüya kapanları, Harry Potter ve Alacakaranlık gibi dünyaca ünlü filmlerde de kötü ruhlardan korunmak için kullanılmıştır.

Evinizde rüya kapanı yoksa bile dışarıda mutlaka görmüşsünüzdür. Belki de sadece süs eşyası olduğunu düşünüp önünden geçip gittiniz. Ancak gördüğünüz gibi bu kapan, çok daha derin anlamları olan bir eşyadır. Biraz daha Kızılderili inancının gizemlerine gelelim. Rüya kapanlarının Kızılderililerin Ojibve kabilesinden geldiğine inanılmaktadır. Lakota kabilesinin de rüya kapanları ile ilgili kendi inanışları vardır. Genel olarak evlilikler ve ticaret yolları ile yayıldığını düşünülür. Yerli dilindeki ismi kırmızı söğüt dalından yapılan kasnağı örten ağa atıfla 'örümcek' anlamına geliyor. Bu kabilenin bir efsanesine göre örümcek kadın figürü, bir zamanlar kabilenin, özellikle ufak çocukların manevi anlamda koruyucularıydı. Kabile büyüdükçe örümcek kadının herkesi korumaya devam etmesi zorlaştı ve ilk düş kapanı işte bu şekilde doğdu. İnançlarına göre bu tasarım örümcek kadını temsil ettiği için

yıllarca çocukları korumaya devam etmiştir. Bu kapandan iyi rüyalar geçer ve uyuyan kişi iyi uyumaya devam etsin diye tüylerin üstünden aşağıya kayar ama kötü rüyalar kapanda kalır ve gün ışığı kapandaki bu kötü rüyaları yok eder.

Kâbus görmemizin bir sürü sebebi vardır ve eğer bu sıkıntımız giderilmezse uyku kalitemiz önemli ölçüde etkilenecektir. Bunları engellemenin en iyi yolu neden kâbus gördüğünüzü anlayabilmektir. Belki de şimdiye kadar yatmadan önce yağlı besinler tüketmenin sorun olduğunu bilmiyordunuz ya da evinizdeki küçük kardeşinizin beraber izlediğiniz korku filmlerinden bu kadar etkileneceğini tahmin edememiştiniz. Bu durumlar için önlemlerinizi aldıktan sonra (İşe ne kadar yarar bilinmez ama) sizin de bir rüya kapanı yapmanızın tam zamanı gelmiş olabilir!

Doğa Öykü Katrancıoğlu

Psikoloji 2. sınıf

Gizem Aydoğdu



Psikoloji Sözlüğüm: Irwin etkisi

Genelde hep iyi olaylarla karşılaşılacağı ve bu durumların yüksek olasılığı olduğu düşüncesidir.



Flört Şiddeti

Dünya sağlık örgütü şiddeti; bireyin kendisine, başka bir birey ya da gruba kasıtlı olarak tehdit yoluyla ya da eylemde bulunarak, kişi/kişilerin fiziksel ya da psikolojik zarar görmesi ile sonuçlanan bir güç kullanımı olarak tanımlamaktadır (WHO, 2002). Şiddet sınıflandırmaları, şiddeti yaşayan grup ve uygulanan şiddet türüne göre yapılmaktadır. Uygulanan şiddet türleri; fiziksel, psikolojik, sözel, ekonomik, cinsel ve siber şiddet olarak sınıflandırılırken, şiddeti yaşayan grupların; kadına yönelik, çocuğa yönelik, yaşlıya yönelik, akranlar arası, kardeşler arası, engelli bireye, mülteci, kendine yönelik, flört şiddeti ve LGBT şiddeti olarak sınıflandırıldığı görülmüştür (Polat, 2006). Flört şiddeti ise, karşılıklı duygusal yakınlık kurmuş romantik bir ilişki içerisindeki evli olmayan iki kişi arasında yaşanan şiddet olarak tanımlanmakla birlikte fiziksel, cinsel ve psikolojik şiddet unsurlarını içermektedir (Arslan ve ark., 2008). Fiziksel flört şiddeti; tekmelemek, tokatlamak, itmek gibi gözlenebilir davranışları, psikolojik flört şiddeti; alay etme, tehdit, eleştiri, şantaj, ısrarlı takip davranışlarını, utandırma amaçlı sözlü ve sözsüz iletişimlerin kullanılmasını, sosyal destek ilişkilerine, eğitim ve/veya sağlık hizmetlerine ulaşımı kısıtlama davranışlarını, cinsel flört şiddeti; bireyin rızası olmaksızın cinsel eyleme veya cinsel temasa zorlama, bireyin

cinsel resimlerini rızası olmadan yayınlama davranışları olarak tanımlanmıştır (Center for Disease Control and Prevention, 2021; Polat, 2006).

Finley'e (2011) göre flört şiddeti fark edilmeden başlamakta, partnerin kıskançlık ve şiddet bağlamındaki davranışları aşk ve ilgi olarak algılanmaktadır. Bu bağlamda partnerin giyimine, görüştüğü kişilere, gittiği yerlere müdahale şeklinde başlayan tutumlar zamanla partner üzerinde güç ve kontrol sahibi olma amacını taşıyan davranışlara yani flört şiddetine dönüşmektedir (Özdere ve Kürtül, 2018). Flört şiddetinin nedenlerine, risk faktörlerine ve sonuçlarına ilişkin kapsamlı araştırmalar farklı kültürlerde çalışılmaya devam edilmektedir.

Sevme ve sevilme ihtiyacının giderilmesi, bu gereksinimdeki doyumun sağlanması amacıyla bir araya gelen iki kişi, karşılıklı beklentilerin ve ilişkiden beklentilerin karşılanmadığı noktada iletişim problemleri yaşamaya , çatışma yaşamaya başlayabilirler. Bu problemler, kişiler arası güç ve kontrol mücadelesine dönüşmeden, olası eylemleri herhangi bir içsel ya da dışsal nedene atfetmeden önce hatırlanması gereken oldukça önemli bir husus vardır:

Toplum içinde bir arada yaşama kültürünü insanca oluşturmamızı sağlayan şey, insan haklarıdır ve temelinde dünyaya insan olarak gelmek vardır. Her bir bireyin eşitlik haklarının korunduğu, bir başkasının haklarının gözetildiği, birlikte insanca yaşayabilmeyi mümkün kılan mekanizmadır. Evrensel insan hakları bildirgesinin 1.maddesi; bütün insanların doğuştan itibaren haklar, özgürlük bakımından eşit olduğunu söyler (BM, 1949). Her insan doğuştan bu haklara

sahiptir. Bu ancak her bireyi önce insan olarak değerlendirmekle mümkündür. Bu düşünce yapısı ve davranışların ideal düzlemden reel düzleme geçerek var olabilmesi için temel şart ise eğitimidir. Yapılan çalışmalar, güvenli ilişkiler kurmaya yönelik okul temelli eğitim programlarının uygulandığı ergenlik dönemindeki bireylerin daha sonraki süreçlerde daha az fiziksel, psikolojik ve cinsel istismarı uyguladıklarını ortaya koymuştur (Finley ve Dorsett, 2018; Wolfe ve ark., 2009; Foshee, ve ark., 2005). Çalışmalardan elde edilen sonuçlar, şiddetin her türünü doğrudan ya da dolaylı olarak yaşadığımız dünyamızda bireylerde uzun süreli öğrenmelere, kalıcı davranış değişikliklerine yol açmak üzere eğitim kurumlarının önemli sorumlulukları olduğunu hatırlatmaktadır.

Bireylerin üzerine düşen sorumluluklar ise flört ederken ben, o ve bizi ayırtırmak, o'nun, tıpkı ben gibi ayrı bir birey olduğunu kabul etmek oldukça önemli. O, ben ile aynı şekilde hareket etmek zorunda değil, ben ile paralel düşünmek ve hissetmek zorunda değil. O ve ben, farklı şeyler düşünebiliriz, farklı duygular hissedebiliriz, o veya ben istemediğimiz şeylere hayır diyebiliriz. Benliklerimizi, vücutlarımızı incitmeden, ben ve o, ayrı olarak ya da birlikte kalarak yolumuza devam edebilmeliyiz. Hayatın her alanında, her ilişki biçiminde eğitimin tutacağı ışık ile aydınlanan yolumuzda insanca, adım adım yürüyerek yolumuza devam edelim.

Sude Alagöz

Psikoloji 4. sınıf

Psikoloji Sözlüğü: Ennui

Genellikle tekdüze bir yaşam tarzı ve rutin aktivitelerden kaynaklanan hiçbir şeyin ilgi çekici ve tatmin edici olmadığını düşünme hâli, iç sıkıntısı.

Göç Psikolojisi

Göç çok eski zamanlardan beri toplulukları derinden etkileyen bir durum olmuştur. Göç bireysel ya da kitlesel olarak gerçekleştirilen, ekonomik, politik, kültürel sebeplerle yer değiştirme olarak tanımlanabilir. Göç, güçlü bir otorite veya savaş gibi sebeplerden ötürü zorunlu olarak kitlesel bir şekilde yapılabilir. Zorunlu göç psikolojik olarak en zorlayıcı olan göç çeşididir. Göç edilen yer, uyum süreçleri, terk edilen yerde bırakılanlar, göçün gönüllü ya da zorunlu gerçekleşmesi, göç esnasında yaşananların hepsi göçmenlerin ruh sağlığını etkiler. Göçmenlerin ruh sağlığını etkileyen oldukça fazla parametre olması göç konusunu psikiyatr, psikolog, antropolog, sosyal bilimciler gibi meslek gruplarının çalışma konusu olmasında kaçınılmazdır. Devletler genel olarak göç olayına sosyopolitik açıdan yaklaşırlar ancak durumun psikolojik boyutu hem göç edenler için hem de göç alan toplumu kapsaması bakımından önem taşır.

Göçün sebeplerini sıralayacak olursak doğal afetler, savaş, ekonomik nedenler, eğitim, terör ve din olabilir. Zorunlu olarak yapılan göçler, insanın ruh sağlığını çok daha kötü etkilemektedir. Göçmen, mülteci ve sığınmacı ayrımını yapmak gerekirse göçmen ve sığınmacılar kayıt dışı olduğu için mültecilerin sahip olduğu yasal haklardan mahrum bırakılır. Bu nedenle psikolojik olarak daha hasarlı bir süreç onları bekler. Göçün olası sonuçları arasında travma, depresyon ve düşük benlik saygısı vardır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre görülen diğer olası etkiler: Korku ve kaygı, uyum problemleri, kültür şoku, ait hissetmeme, kişilik ve kimlik sorunu, boşluk hissetme, güvensizlik, ötekileşme, suçluluk, stres ve depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, şizofreni, disosiyatif bozukluklar, somatoform bozukluk ve Psikoz.

Travma yaşayan bir insana yapılması gereken profesyonel müdahalede gecikmeler yaşandığında travma psikopatolojiye dönüşebilir. Göçmelerin böyle bir desteğe ulaşma olasılığı oldukça zaman alabileceği için mental durumu gittikçe ciddileşebilir. Göçmenin yaşadığı damgalama, iş bulamama, kötü hayat şartları, sağlık ve eğitimden mahrum kalmak kişinin yaşam doyumundan çok uzakta hissettirebilir. Toplumla yeterince entegre olamayan göçmenler sosyal ayrımcılık ve iletişim sorunları nedeniyle bir iş sahibi olamayabilirler. Yaşanan bu tarz sıkıntılar göçmenleri fiziksel ve ruhsal açıdan oldukça yormaktadır.

Göç eden toplumun yerel halka uyum sağlayamadığı zamanlarda ya kendi kültürünü daha çok benimsemekte ya da kabul görmek adına uyum sağlayabilmektedir. Göçmen kişi alıştığı sosyal ortamdan yabancı bir ortama geçiş yaptığında sosyal rollerini yeterince yerine getiremediği için yalnızlaşır, yabancılaşır ve değersizlik hisleriyle boğuşur. Bu durum sosyal izolasyon kuramı ile açıklanır. Göç edilen yerin kültürü göçmenin kültürüyle ne kadar bağdaşıyorsa göçmen göç edilen yere o kadar uyum sağlar ve bu durum kültürel şok kuramıyla açıklanabilir: Belli zaman periyotlarında göç eden kişi adapte oldukça ruhsal hastalıklar da hafifleyecektir.

Yalnızca göç sonrasında yaşananlar ruhsal durumu etkilemez. Göç esnasında bireyler ailesinden ayrı kalabilir, geride bıraktıklarından dolayı endişe ve özlem içinde olabilir. Yolculuk esnasında şiddet, gasp gibi olaylara maruz kalınabilir ve yolculuk risk içeren yöntemlerle yapılabilir. Tüm bu olaylar göç eden toplulukta ya da bireyde travma sonrası stres bozukluğu yaşanılmasını kaçınılmaz yapmaktadır. Göçmelerde travmanın emosyonel belirtileri olan korku,



çaresizlik, angustaz, suçlu hissetme, öfke, tikslenme, benlik saygısında azalma, disosiyatif reaksiyonlar ve kimlik problemleri yaşanır. Göçü hem göç esnası hem de göç sonrası yaşananlar olarak kompleks bir şekilde incelemek daha doğrudur.

Göç etmek bazen pozitif bir şekil seyredebilir. Göçmen daha çağ dışı ve gelişmemiş bir toplumdan geliyorsa bu dinamiklerden kurtulmak gibi radikal bir durum gerçekleşebilir. Göçmenin attığı büyük bir adım belki de gelecek kuşaklar adına daha pozitif sonuçlar doğurabilir. Göçmenin tüm bu pozitif değişim anlamında daha iyi bir hayata kavuşma istekleri Psikojen Pompa etkisi olarak adlandırılır.

Psikolojide 'bilinmeyen' her zaman bir kaygı nedeni olmuştur. Bu nedenle göç konusunda da yeni gelenlerin gelecekte ne gibi olumsuz durum yaratacakları ya da kültüre olacak etkileri bilinemediği için yerel toplum üzerinde kaygı ve korku yaratır. Her ne kadar göçmen sorunu politik olsa da göçmenlerin davranışları bağlamında da ön yargı ve ayrımcılık yaşanabilir.

Moon'a göre yalnızca savaşın göçmenler üzerindeki etkilerine bakmak yerine konuyu sosyolojik değişimler ekseninde küresel olarak ele almak daha doğru olacaktır. Bu görüşten hareketle Moon, göçmenler ve yerel halk arasındaki entegrasyonu sağlamak ve göçmenlerin ruh sağlığını korumak adına, göçmenlere yönelik ahlaki bir düzenin kurulması gerektiğini savunmaktadır. Tüm bu düşüncelerden yola çıkarak Terapötik Ahlaki Düzen kavramını ortaya atmıştır.

Göç hem yerel halk adına hem de göçmenler adına oldukça sancılı bir süreç. Rehberlik ve psikolojik hizmetler bu noktada göçmenlere fayda sağlayacaktır. Aksi takdirde optimal sürede tedavinin yapılmaması ihtimalinde ruhsal bozukluklar psikopatolojik bir hâl almasıyla durum daha tehlikeli olabilir. Terapi hizmetleri verilirken göçmenlerin kültürel kodları da ihmal edilmemelidir. Yerel halk olarak üzerimize düşen şey ise empatiyle yaklaşmak ve göçmen statüsünü kabul etmektir.

Elif Yılmaz Kırat

Psikoloji Mezun

Gözler Aklın mıkla Aynasıdır

“Gözler, iç dünyanın en iyi ifadesidir.” - Jackson Browne

“Birinin ruhunu anlamak istiyorsanız, gözlerine bakın. Gözler, en samimi hikayeyi anlatır.” - Paulo Coelho

Bu sözler, gözlerin insanlar arasındaki iletişimin önemli bir parçası olduğunu ve duyguları, düşünceleri ve ruh halini ifade etmede önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Gözler, bir insanın iç dünyasını ve duygusal durumunu anlamada güçlü bir araç olarak kabul edilir. Peki ama nasıl?

Gözler her ne kadar istemli hareketlerle etrafı izlememizi sağlıyor olsa da arka planda çalışan iki önemli otonom sinir sistemi sayesinde görüntüleri net görmemizi sağlayan ayarlamalara tabi tutulur. Bunlardan biri gözbebeği (pupil) çapı, diğeri ise lens kalınlığıdır. Kabaca sempatik ve parasempatik sistem olarak ifade edilen iki zıt aktivitenin hangisi ağır gelirse o sistemin yönetimindeki kaslar kasılır ve görme keskinliği ayarlanır. Örneğin, uzağa bakarken birden yakındaki bir cisme bakmak istediğimizde ışığın daha çok kırılması ve retinaya düşürülebilmesi, lensin kalınlaşması ile sağlanır. Aynı zamanda, pupil çapı azaltılır. Bunu sağlayan, 3. Kafa siniri (cranial nerve) olarak bilinen okülomotor sinirin (oculomotor nerve) parasempatik dalıdır. Aksine sempatik sinir sistemi baskınlaştığında pupil çapı genişler, lens ise daha incedir. Savaş ya da kaç durumunu yöneten sempatik sinir sisteminin bu mekanizması aracılığıyla çevrede daha geniş bir alanın net görülebilmesi sağlanır. Bunun evrimsel süreçte av/avcı konumuna düşen hayvanlara bir avantaj sağlaması nedeniyle geliştiği düşünülmektedir. Ancak sosyal canlılar olan ve endüstriyel toplumu oluşturan biz insanlara gelindiğinde sıklıkla

hayvansal anlamdaki av/avcı pozisyonuna düşmeden yaşadığımızı söyleyebiliriz. Bunun yerine, kendimiz/başkaları için tehlike oluşturabilecek diğer sosyal ilişkiler içerisinde buluruz kendimizi. Dolayısıyla bu olayların bilişsel ve duygusal yönetimi sırasında vücudu yönetmekte olan otonom sinir sisteminin etkilerini gözlerle bakarak gözlemleyebiliriz. Bir öğle yemeği sonrası güvenli ev ortamında istirahate çekilen bir bireyin o anki gözbebeği çapını değerlendirecek olsak, parasempatik sinir sistemi etkisinde küçülmüş olduğunu gözlemleyebiliriz. Eşyle bir tartışma sırasında aynı bireyi gözlemlese arkaya planda yaşanan duygusal stres nedeniyle baskınlaşan sempatik sinir sisteminin, gözbebeğini büyüteceğini görebiliriz. Bu varsayımları nesnel bir ölçümle ispatlamak mümkündür.

Pupillometri, gözbebeği çapının ölçülmesi ve analiz edilmesi yoluyla bireylerin duygu, dikkat ve bilişsel süreçlerinin anlaşılmasında yaygın olarak kullanılan bir araştırma tekniğidir. Son yıllarda, pupillometri nörobilim, psikoloji, tıp ve pazarlama gibi farklı disiplinlerde yaygın olarak kullanılan bir araştırma yöntemi haline gelmiştir. Bu yöntemin popüleritesi, gözbebeğinin çapının hassas ve güvenilir bir ölçüm olmasının yanı sıra, kolayca uygulanabilir olmasından ve girişimsel olmayan (non-invaziv), zararsız bir şekilde gerçekleştirilmesinden kaynaklanmaktadır.

Pupillometri araştırmaları, duygu durumları, dikkat yoğunluğu, bilişsel yük, bellek işleme ve yalan tespiti gibi birçok önemli konuda veri sağlamakla beraber, nörolojik bozuklukların tanı ve tedavisinde de önemli bir potansiyele sahiptir. Pazarlama ve reklamcılık alanında ise ürün değerlendirmesi ve tüketici davranışı analizinde etkin bir araç olarak kabul edilir.

Gözbebeği çapı, ışık refleksi nedeniyle stabil değildir (fazla ışık yoğunluğu, göz bebeğini küçültür) ve görsel deneyler sırasında, deneysel koşullar buna uygun hazırlanmalıdır. Bu nedenle, gözbebeği çapı ölçümlerini içeren çoğu çalışma işitsel modalite kullanılarak yapılmıştır.

Mevcut literatürdeki bulguları özetleyerek, gözbebeği çapı değişikliklerinin anlamlı bilişsel ve duygusal süreçlerin göstergesi olarak kullanılabilirliğine örnekler aşağıda sıralanmaktadır.

1. Duygusal Yanıtlar: Bu tür araştırmalar, insanların duygusal uyarıcılara nasıl tepki verdiğini anlamak için gözbebeği çapını kullanır. Örneğin, katılımcılara hoş ve hoş olmayan görüntüler göstererek gözbebeği çapının nasıl değişti ölçülebilir. Duygusal olarak daha yoğun olan, korku verici ve karmaşık uyarıların genellikle daha büyük bir gözbebeği tepkisine yol açtığı gösterilmiştir. Bu nedenle, deneylerde kullanılan uyarı setleri duygusal yanıt oluşturma potansiyeli açısından dengeli oluşturulmalıdır.

2. Dikkat: Gözbebeği ölçümü, bir kişinin dikkat düzeyi hakkında bilgi verir (Gabay et al., 2011). Pupillometrinin en çok kullanıldığı alanlardan birini dikkat çalışmaları oluşturmaktadır.

3. Bilişsel Yük: Bilişsel yük, bir kişinin bir görevi yerine getirirken kullandığı bilişsel kaynakların miktarını ifade eder. Araştırmacılar, katılımcılara farklı zorluk seviyelerine sahip bilişsel görevler esnasında gözbebeği çapını ölçerler. Zorlu görevler genellikle daha büyük bir gözbebeği çapına yol açar, çünkü birey daha fazla çaba sarf etmek zorundadır (Kang et al., 2014).

4. Sosyal Etkileşim: Pupil çapı, sosyal etkileşimler sırasında da kullanışlı bir gösterge olabilir. Örneğin, bir kişi bir başkasıyla konuşurken, gözbebeği çapı, konuşmacının sözlerine ve jestlerine bağlı olarak değişebilir.

Araştırmacılar, sosyal etkileşimlerde, tat, koku, cinsiyet yönelimlerinde gözbebeği çapındaki değişiklikleri inceleyerek anlamlı farklılıklar elde etmişlerdir (Sirois and Brisson, 2014).

5. İlaç Etkileri: Gözbebeği çapı, bazı ilaçların etkilerini değerlendirmede kullanışlı bir gösterge olabilir. Örneğin, bazı psikoaktif ilaçlar veya uyuşturucular gözbebeği çapını etkileyebilir ve bu, ilacın etkilerini değerlendirmeye yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, pupillometri, bireylerin iç dünyasını anlamak ve anlamlandırmak için güçlü bir araştırma yöntemidir. İç dünyada denge kurmada (homeostaz) rol alan otonom sinir sistemi, beyin (hipotalamus) kontrolü altındadır. Bu iki sistem aynı zamanda diğer organlar üzerinde de düzenleyici etkilere sahiptir. Örneğin, korku, panik, heyecan durumlarında birçoğunuz kalbin daha hızlı attığını hissetmiştir veya yalan söylerken yanaklarınız kızarmış olabilir (bu sırada pupil çapınız yüksek olasılıkla büyümüş olacaktır – işte size yalan makinası!). Bu örneklerden de anlaşılabilir gibi, pupil çapı değerlendirmesi dolaylı olarak diğer vücut tepkileriyle de ilişkilidir. “Gözler kalbin aynasıdır” başlığı dolaylı olarak bu şekilde doğru kabul edilebilse de başlık yukarıdaki paragraflarda sunulan bilgiler doğrultusunda modüle edilerek “gözler aklın aynasıdır” şekline dönüştürülmüştür.

Bu yazı, pupillometrinin multidisipliner bir perspektifle nasıl kullanılabileceğine dair bir farkındalık oluşturmaya amaçlamaktadır. Daha detaylı okumalar için aşağıdaki kaynaklara başvurulabilir.

Öğr. Gör. Dr. Hazal Artuvan Korkmaz

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Abd.

Psikoloji Sözlüğüm: Dilinin ucunda fenomeni

bilinen bir kelimenin bellekten geri çağırma-daki hata nedeniyle hatırlanamaması, bellekten kısmi geri çağırma ile birlikte her an hatırlanabileceği hissine kapılmaktır.

Dil, Dünya ve İnsan

İçinde yaşadığımız çağda, varoluş biçimimizin dilsel hale büründüğüne tanıklık etmekteyiz. Hatta artık neredeyse bizi biz yapan yaşantının dilsel bir öğeden başka bir şey olmadığının daha çok farkına varıyoruz: Gadamer'in deyişiyle "İnsan deneyimi özünde dilseldir". Bu nedenle dil, dünyayı betimlediğimiz işlevsel bir araç değil, dünyanın betimlenebilirliğinin olanaklı koşuludur. Diğer bir deyişle, insan dünyayı ve kendini dil ile kurar. Dünyanın kendisinde bulunmayan bağıntılar ve anlamlar, dil aracılığıyla kurulur ve bu yolla anlam dolu bir dünya yaratmış oluruz. Dünyada bulunan nesnelerin bir anlamı ve birbirleriyle bağıntıları yoktur aslında. Anlam yükleyen ve nesneler arası bağlantılar kuran bilincimiz ya da düşünmemizdir. Örneğin elmanın kendinde kırmızılık, ekşilik, yuvarlaklık yoktur. Ona "kırmızı, ekşi ve yuvarlak elma" diyen bilincimizdir. Dünyada "önce kara bulutlar toplanır, sonra yağmur yağar", "İlkbahardan sonra yaz gelir" türünden bağlantılar da yoktur. Bu tür bağlantıları kuran yine bilincimizdir. Bilincimiz, nesneler, onların özellikleri, bağlantıları üzerine düşünürken dili kullanır. Buradan düşünme ile dil arasında zamansal bir ardardalık ilişkisi varmış gibi düşünülebilir. Önce nesneler hakkında düşünürüz, ardından dil yoluyla düşüncelerimizi ifade ederiz diye genel bir kabulümüz olabilir. Ancak düşünme ile dil arasında bu tür bir ardardalık yoktur: dil olmadan hiçbir kavram, zihnin hiçbir nesnesi mümkün olamaz. Çünkü bir nesnenin bilinç için varlık kazanması dille olur. O halde insanlar biçimini bilincin ve dilin belirlediği bir dünyada yaşarlar. Bu anlamda "dünya"sı olan tek varlık insandır. Hayvanın bu anlamda bir "dili" olmadığı için dünyası da yoktur. Dilde insana kendini açan anlam dünyası, nesnelerin bir arada bulunmasını imlemez; içinde nesnelerin karşılıklı olarak ilişkide bulunduğu, bu yolla bağlantılar zinciri oluşturduğu bir alandır (Altuğ 2008: 7).

Dil, insanın dünyasıdır. Bu dünyada insanlar birbirleriyle konuşurlar. Bu konuşmalara yön veren dildir. İnsanlar bilinçlerinde varolanları dile yansıtırlar. Dil, anlamın ortaya çıktığı yerdir, ama bununla birlikte sözcüklerin de varolduğu bir yerdir. Sözcük, belirli anlamları imlemek için kullanılan göstergedir. Dilde iki tür gösterge vardır: sözcük ve ide (ya da: kavram/ anlam). İde, nesnelerin göstergesidir; sözcük de kavramların göstergesidir. Sözcük ve kavram birbirini sıkı gerektirir: idesi (anlamı) olmaksızın sadece sözcüklerle düşünemeyiz. Sırf anlamlara sahip, fakat bunların etiketi sayılabilecek sözcükleri kullanmadan da düşünemeyiz. Bu anlamda dil ve düşünme eş zamanlı olarak gerçekleşirler. Diğer bir deyişle dil olmadan düşünme faaliyeti gerçekleşemez. Düşünce, sözcükle birarada bilincimizde bulunur. Konuşma da bilincimizde bulunanların aktarılmasından başka bir şey değildir.

Nesne, doğrudan doğruya, olduğu gibi deneyimlenmeye uygun değildir. Şöyle ki belirli bir özne, dış dünyadaki nesneleri onların temsilcisi olarak varolan ideler aracılığıyla bilir. Öznenin anlama yetisi bir nesneyi niteliği, niceliği, rengi, biçimi, sahip olduğu ya da olmadığı hacmi, zamanda görünümünü türünden özellikleriyle bilir. Bu özellikler nesnenin kendinde olmayan, öznenin anlama yetisinde olan özellikleridir. Anlam yetisinde herhangi bir eksikliği olmayan tüm özneler nesneleri aynı biçimde bilir. Öznelerin nesneleri aynı biçimde biliyor olmaları, bunun nesnenin kendisinde bulunan özelliklerden dolayı olduğunu düşündürtebilir elbette. Ancak nesnelerle ilgili olarak özneler arası kurulan aynılık nesneden değil, öznenin, onun diğer öznelerle paylaştığı insan doğasından kaynaklanır. Nesne, öznenin anlama yetisine verili olmasının ötesinde kimi nitelikleri kendinde taşıyor olabilir, ancak

bu hiçbir zaman özne açısından bilinebilir olamaz. Özne, anlama yetisinin izin verdiği kadarıyla nesneleri algılar ve bilir. Örneğin, bir elmayı düşünelim: elmanın rengi, ağırlığı, şekli, tadı vb. gibi özelliklerini bilirim. Çünkü anlama yetisinde bu türden kategoriler vardır. Sahip olunan bu kategoriler dışında, elmanın bir özelliği varsa bile onu bilemem. Buna zihnimim sınırları izin vermez.

İde, o halde, zihnin meydana getirdiği bir nesnedir, bir nesneyi zihnin izin verdiği sınırlar içinde tasarlamaktır. Bu tasarı sayesinde nesne, özne için bilinebilir olur. Dolayısıyla bir nesneyi bilmek demek, onun tasarısına sahip olmak demektir. Bu nedenle “idelere sahip olmakla algılamak aynı şeydir” (Locke 1992: II.I.9). Öznenin algıladığı bizzat nesnenin “kendisi” değil, idesidir. İde bu bakımdan dünyanın göstergesidir. Bu bakımdan özne, dış dünyayı doğrudan değil, onun temsilcisi olan ideler aracılığıyla kavrar.

Öznenin sahip olduğu idelerin başkalarına bilinebilmesi gereklidir. Aksi halde öznel iletişim kuramazlar. Bu noktada idelerin somut bir zeminde temsil edilmeleri için sözcüklere ihtiyaç vardır. Wittgenstein *Philosophical Investigations* adlı eserinde nesne-ide (anlam)-sözcük ilişkisiyle ilgili şunları söyler: “her sözcüğün bir anlamı vardır ve bu anlam sözcükle doğrudan bağlıdır. Anlam, sözcüğün temsil ettiği nesnedir” (Wittgenstein 1978: pr.I, s.2). Sözcükler, ideleri öznel zeminden nesnel zemine aktarır. Bu yolla da onları öznelarası kılar, ama sadece öznelarası kılmaz, bir öznenin düşünebilmesi; ayrıca öznelaraların hem nesneleri birbirinden ayırması hem de kendisi ile başka nesnelerin farkını bilmesi için de gereklidir.

O halde sözcükler hem öznelaraların düşünebilmesi için (çünkü ideler henüz bir sözcükle imlenmediğinde düşünemeyiz bile) hem birbirleriyle iletişim kurmaları için hem

de idelerin nesnel/somut hale gelmesi için gereklidir.

Sözcük sadece ideleri gösterme, sembolize etme türünden biçimsel bir yan taşımaz, o aynı zamanda idelerin anlamını da verir. Wittgenstein sözcüğün anlamını resmettiği nesneye; tümcelerinin anlamını da resmettiği dış dünyaya bağlar. Sözcükler taşıdıkları anlam yükleriyle birlikte dil denen yapıyı kurar. Bu yapı olmazsa, tüm gerçeklik ya da dünya ortadan kalkar. Gerçekliği/dünyayı oluşturduğu düşünülen nesneler ve onlar arasında varolduğu kabul edilen bağlantılar, dil sayesinde olanaklıdır. Dolayısıyla dil, yaşadığımız dünyayı anlama aracı değil, bizzat onu kuran bir yapıdır. Bu yapıda sadece nesneleri birbirine çok yakın biçimlerde anlama yoktur; öyle olsaydı herkes kullandığı sözcüklerle aynı şeyleri kastetmiş olurdu. Bu durumda da dilde yanlış anlama, metafor... türünden şeylerle karşılaşma olanağı bulunmazdı. Halbuki dilde metaforlar, yanlış anlamalar bolca bulunur. Ayrıca herkesin her sözcükten aynı anlamı anlaması, düşünsel zenginlik ve ilerlemenin de önünü kapayan bir durumdur.

Sözcüklerin ve anlamların oluşturduğu dil yoluyla hem kendi ‘ben’imi hem de ben’i çevreleyen dünyayı bilirim. ‘Ben’ bunu yaparken dilin içinde devinir, kendini dilin içine bırakır. Çünkü ‘ben’in kendini ve tüm ilişkileriyle dünyayı bilmesinin tek olanağı dildir. ‘Ben’ kendi kendini dil olmadan bilemez. Dil, o halde, tüm anlamların ön koşuludur denebilir. Bununla birlikte dil’i kendisine başvurarak bütünüyle anlayacağımız daha üst yapıda bir dil yoktur. Dil yine kendisine başvurularak anlaşılır.

Peki düşüncelerimizi başkalarına aktarırken, karşımızdakinişininbizianlamasını sağlayan nedir? Elbette dildir. Ancak burada bir sorun ortaya çıkmaktadır? Zihinde belirli

bir sözcükle temsil edilen kavramın/anlamın, konuştuğum kişinin zihninde de aynı şeyi imlediğini nasıl bilebilirim? Dil sayesinde, yani dildeki göstergeler ve ortak kabuller sayesinde.

Dil oyununun sağlayacağı, ifadenin kullanımının, dolayısıyla anlamının keşfedilmesi olacaktır. Bu sayede de belli bir ifadenin kullanıldığı dil oyunu içinde hangi rolü oynadığı serimlenmiş olacaktır (Hadot, 2009,77).

Wittgenstein'in bir dil oyunu aracılığıyla 'anlama'dan kastettiği "... bir oyunu bütün olarak anlama (satranç oyunlarını anlama, yani satranç oynamayı bilme) demek değildir, oyunun içindeki belli bir hamlenin anlamını, örneğin 2,4,6, ...! Buyruğunu anlamak demektir" (Feyerabend, Wittgenstein'in Felsefi Araştırmalar'ı, Cogito, sayı 33,2002: s.174).

İnsanların birbirleriyle anlaşmalarının koşulu olarak Wittgenstein "dil oyunu" kavramını kullanırken, Humboldt 'ortak kabuller'den sözeder. Ortak kabuller, bir ulusun dünya görüşüdür. Dünya görüşü belirli bir ulusun karakterini ıralar. Humboldt'a göre her ulusun kendine özgü bir dili dolayısıyla da bir dünya görüşü ve ulusal karakteri vardır, yani her dil bir dünya görüşü ya da ulusal karakteri yansıtan bir yapıdır. Dünya görüşü derken, bir halkın düşünme, duyumsama, eylem biçimleri... toplamıdır. Bu yapılar baktığımızda, aslında halkın dilini de anlarız. Çünkü tüm bunlar dilde temsil edilir. Dolayısıyla dil ile dünya görüşü ya da Humboldt'a göre tin arasında karşılıklı bir etkileşim vardır. Dil tini yansıtır ve besler, tin de dile yansır. Bu etkileşim bir seferlik ve değişmez değildir, dinamik, yeni biçimlere açıktır.

Humboldt'a göre ulusların özünü, onların dillerine bakarak anlayabiliriz. Dil, belirli bir coğrafyada yaşayan insanların belirli bir biçimde düşünmesine yol açar. Bu

nedenle dilsel farklılık, dünya görüşü farklılığı anlamına gelir. Dünya görüşü farklılıklarına rağmen, insanlar yine de birbirleriyle anlaşabilmektedir. Bu olanağı onlara yine dil vermektedir. Çünkü dilsel bakımdan anlaşma, bilinçte varolan anlamların paylaşılmasıdır. İnsanlar aynı doğaya sahip oldukları için aynı biçimde anlamları edinirler.

Her dil, o dili konuşan insanların düşünme biçimini belirlemede önemli bir etkiye sahiptir. "Bir dil veya bir dilin anlama yeterliliği, ancak o dili konuşan insanların düşünebildiklerini anlatır" (Kula 2012: 5). Dil, insanların dünyayı belli biçimde algılamasını sağlar. Bir insan konuştuğu dilden başka bir dili konuştuğunda aslında dünyayı da o dil uyarınca kavramaya başlar. Peki bu nasıl olur? Dildeki sözcükler, nesneyi değil, kavramı resmeder. Bununla birlikte kavram, her zaman bağlantıları ve ilişkiselliği içinde kavranır. Kavram, ortaya çıktığı dildeki anlam bağlantılarıyla varolur. Dildeki bu bağlantılar evreni, dünya görüşü sunar. Bu nedenle pekçok dilde varolan eşanlamlı sözcükler, aynı nesnenin farklı tasarımları olarak karşımıza çıkar.

Buradan hareketle insanların aslında dilde yaşadıklarını ifade edebiliriz. Çünkü kendilerini, başkalarını, kendilerini çevreleyen nesneleri, ilişkileri, yani dünyayı ancak dille bilip anlarlar. Dünya, bir ilişkiler ve anlamlar bütünüdür ve anlamlar dildedir. Dolayısıyla bir şeyi bildiğimizi söylediğimizde aslında onun anlamını kavradığımızı söylemiş oluruz. O halde dil, dünyayı anlamamızda bir araç değildir, anlamın bizzat kendisidir. Dilde varolan anlamı anlatacak başka bir dil de yoktur. Bu nedenle dil hakkındaki araştırmalar ve sorular, dilin görünüme geldiği konuşma çeşitliliklerinin incelenmesiyle sınırlı kalmaz. Dolayısıyla dile ilişkin araştırmalar insan ve onun kurduğu anlam ve ilişkiler bütünü anlamındaki dünya ile ilişkisi içinde yapılabilir.

Prof. Dr. Işıl BAYAR BRAVO

Ankara Üniversitesi Felsefe Bölümü

Psikoloji Tarihi Çalışmak

‘Kan karaciğerde üretilirken doğal ruhlarla (natural spirits) doluyor. Kanın bir kısmı kalbe gönderilip burada aldığımız nefesle birleştirilince hayati ruhlar (vital spirits) ortaya çıkıyor. Bu hayati ruhlar kullanılarak beyinde üretilen ve bilinç, düşünme, duyum, hareket gibi özelliklerden sorumlu ruhlara ise yaşamsal ruhlar (animal spirits) dönüşüyor. Kaslarımızın kasılmasına sebep olan, beynin boşluklarından vücuttaki borular aracılığıyla kaslara akan işte bu yaşamsal ruhlardır.’

Antik Yunan’da eğitilmiş bir insana kas kasılmasının sebebini sorabilme şansımız olsa vereceği cevap az çok buna benzeyecekti. 2000 küsur yıl sonra kasların kasılmasını açıklamak için duyusal nöron, motor nöron, aksiyon potansiyeli gibi terimlere ihtiyaç duyuyoruz.

Aradan geçen onca yüzyılda yapılan keşiflerle insanlığın bilgisi pek çok dönüşümden geçti. Bu dönüşümden insan bedeni de payını aldı. Antik Yunan ve Roma’dan neredeyse bilimsel devrimin sonuna kadar beden 4 tane sıvının -kan, sarı safra, kara safra ve balgam-kontrolündeki organik bir yapı olarak tahayyül edildi. Daha sonra saatten ilham alanlar, insan bedenini bir makine oluşturabilmek için bir araya gelen birkaç parça şeklinde yorumladılar. Organik değildi artık beden. Mekanikti. Sıvıların dengesizliği değildi hastalık. Mekanik bir arıza, ‘çark’lardaki bir sorundu hastalık. Doktor Giorgio Baglivi’nin (Ölüm 1707) sözleri bu anlayışı çok iyi bir şekilde özetler: ‘İnsan fizyo-ekonomisini incele. Ne bulursun? Dişlerle donanmış çeneler, ama bunlar kerpeten değil de nedir? Mide bir imbikten başka bir şey değildir; damarlar, atardamarlar, tüm taşıyıcı sistem hidrolik tüplerdir; kalp bir yaydır, karın boşluğundaki organlar filtre ve süzgeçlerden başka bir şey değildir ve eğer ip değillerse kaslar nedir?’

Mekanik beden anlayışı çerçevesinde kasların kasılması tekrar değerlendirildi. Daha sonra 18. yüzyılın başlarında elektriğin ne olduğuna dair insanlık bilgisinin artmasıyla beraber, insan bedeni elektrikli bir makine olarak görülmeye başlandı. Yüzyılın başında, elektriğin bir vücut içerisinde ilerlerken nasıl dağılıp gitmeyeceği ile ilgili spekülasyonlar bulunmaktaydı. 18. yüzyılın sonunda İtalyan bilim insanı Luigi Galvani’nin kurbağalarla yaptığı deneyler, insan vücudunda kendine özgü bir elektriğin olabileceği iddiasını ortaya atmasına sebep oldu. Buna ‘yaşamsal elektrik’ adını verdi. Buna karşılık vermek isteyen Volta, yaptığı deneyler sonucunda ‘Voltaik Yığın’ı keşfetti. Biz bugün buna pil diyoruz. Elektrik ve insan vücudu arasındaki ilişki zamanla berraklaştı. Bugün, sinir sistemimizin ve kaslarımızın tüm faaliyetleri hücre zarlarının pil gücü sayesinde gerçekleşiyor diyebiliriz. İyon kanalları ise kelimenin tam anlamıyla elektrik telleri işlevi görmektedir. Demek istediğim, Antik Yunan’ın yaşamsal ruhları, Galvani’nin yaşamsal elektriğine dönüştü. Şimdi biz bu yaşamsal elektriği, aksiyon potansiyeli diye adlandırıyoruz.

Dünyayı açıklama girişimlerimiz, içinde doğduğumuz çağın teknikleri ile sınırlıdır. Mikroskobun olmadığı bir çağda yaşıyor olsaydınız hücre düzeyinde bahsettiğiniz her şey muhtemelen saçmalık olarak yorumlanacaktı. ‘Hücre’ bile diyemeyecektiniz. Oldu da teorik düzeyde buna karşılık gelecek bir kelime buldunuz. Bu sefer de iddialarınızı destekleyecek herhangi bir deneyden ve gözlemden mahrum olacaktınız. Aynı sebepten ötürü, doğaya sadece çıplak gözle bakan bir Antik Yunanlı, çağının elverdiğince teoriler kurmakla sınırlandırılmıştır. Doğada bir yol boyunca kendince ilerleyen ya da borularla taşınan suyu görmüştür Antik Yunanlı. Ancak



Ezgi Bayram

mikroskopla hücre içerisine bakamamıştır. Bu yüzden kas kasılmasını borular aracılığıyla iletilen yaşamsal ruhlar olarak görmesi oldukça anlaşılabilir bir şeydir. Aynı şekilde, elektrikli balıkların farkında olmalarına rağmen (Bunu biliyoruz çünkü Menon diyalogunda Sokrates insanları uyuşturan, bugün elektrikli balık olarak bilinen bir balığa benzetilmiştir) elektriksel gücün ne olduğu ve insan bedeniyle ilişkisine dair bir anlayışa varamamışlardır.

Yaşamsal ruhların yerini aksiyon potansiyelinin alması, fizyolojik psikolojinin tarihi çalışılırken verilebilecek bir örnek. Başka bir örnek epilepsi için verilebilir. Antik Roma hekimi Galen, epilepsiyi soğuk sıvıların (kara safra-balgam) durağanlaşması ya da vücutta birikmesi ve beynin ana damarlarına giden hayati ruhların akışının engellemesinden kaynaklandığını savunurken biz şimdi serebral nöronların aniden aşırı bir aktivasyon göstermeleri diye açıklıyoruz.

Biz bu örneklerle ne yapacağız peki? Açıklayayım. Bu örnekleri verme sebebim aslında psikoloji tarihi ile ilgili bazı hususlara değinmek. Psikoloji tarihi çalışmak demek, orta çağda zihinsel geriliği olanlar ya da

psikotikler cadı diye yakılıyordu demek değil. Aristoteles, ruhun yerini kalp diye anlatırken ona 'rasyonel küçümseme' ile bakmak da değil. Detaylandırayım. Bugüne dair hiçbir bilgimiz olmasa... mikroskop ve beyin görüntüleme cihazları olmasa... Ruhun nerede olduğuna dair tahmin yürütürsek eğer aklımıza hangi organ gelir? Ben üniversite konferanslarında bunu soruyorum ve sayıca az kişi beyin dese bile yeterli bir gerekçe sunamıyorlar. Aristoteles'in akıl yürütmesine bakalım. Nefes alıp vermeyi daha iyi açıklamak ve nefesin neden sıcak olduğunu anlatmak için bir örneğe başvuran Aristoteles, akciğerleri demirci ocağındaki körüklere benzetir. **Phusai** yani körük kelimesinin kökeninde **Phusao** yani üfleme ve nefes verme anlamlarına gelen kelime vardır. Bunlarla bağlantılı olan **Pneumon** akciğer anlamına gelmekte ve ruh anlamında kullanılan **Pneuma** ile benzerliği dikkat çekmektedir. Kısaca Aristoteles'e göre kalp, ruhun meskenidir. Anatomik olarak; kalbimiz vücudun merkezine yakındır. Kalbimizi hissederiz, beynimizi hissetmeyiz. Uyurken aktif olan tek organ kalbimizmiş gibi görünür. Rüya görüyorsak ve aktif görünen tek organımız kalbimiz ise rüyalarımızın sebebi kalbimiz olabilir mi? Mikroskobun olmadığı bir çağda

hiç de fena argümanlar değil. Doğru değiller evet ama çağına göre mantıksız da sayılmazlar. Zaten önemli olan da bu.

Bir de şu orta çağın karanlık olması meselesi var. Ne kadar olumsuz, ilkel düşünce varsa o çağa atfetmek kolayımıza geliyor sanırım. Oysa bu yanlış bir genelleme. Örneğin Hekim Andrew Boorde, 1547'de 'Bedensel deliliğin yanı sıra bir delilik türü daha vardır ve bu tip deliliğe yakalananlar şeytanın etkisi altındadır.' demişti. Bu cümleden çıkarılacak sonuçlar var. Örneğin 1547'de bunu söylemiş. Orta çağ'da değil. Ayrıca demek ki bizim bilmediğimiz farklı bir hastalık sınıflandırmaları var. Bedensel delilik ve doğaüstü delilik diye ayrımlar yapılmış. Aynı şekilde Hekim ve Papaz Timothie Bright, 1586'da 'Eğer kişi günahlarından dolayı ruhsal ıstırap çekip melankoliye düşmüşse bunun tek çözümü manevi tesellidir. Bu insanları doğal melankoliye yakalanmış sayamayız.' diyor. Doğal melankoli dediği tamamen bedensel sorunlardan ortaya çıkan melankoliydi. Yani günümüzde depresyonu nörotransmitterlerin dengesizliği ile açıklamaktan pek de farklı bir şey söylemiyordu. Hastalığı vücuttaki sıvı dengesizliğine bağlıyordu. Yanlış bir teoriydi ancak ruhani değil bedenseldi. Hekim ve Papaz Richard Napier, hastaları için kan alma, uyku düzenlemesinin yanında dualar tavsiye ederdi. Napier, 1634'te ölmüştü yani 17. yüzyıl insanıydı ve eğitimliydi. Bu yüzden psikiyatri tarihçisi Andrew Scull şöyle der: 'Bu durum 17. yüzyıldaki en eğitilmiş kişilerin zihinsel dünyasının bile şimdikinden ne kadar farklı olduğunu ve ortak bir çerçeve içinde çelişkili gördüğümüz zihinsel evrenlerle nasıl kolayca bağdaşabildiklerini hatırlatır bize'

Nöroloji terimini ve beyinde bulunan Willis çemberi yapısına ismini vermiş büyük Doktor Thomas Willis (1621-1675) aşırıya kaçmış delileri sopayla dövmekten bahseder. Hollandalı Hekim Herman Boerhaave (1668-1738) boğulur gibi olma duygusunun tedavi etme konusunda yararlı olabileceğinden söz etmişti. Charles Darwin'in dedesi Erasmus Darwin

(1731-1802), sallanma hareketinin deliliği iyileştirmede etkili olabileceğini Psikiyatrist Joseph Mason Cox (1762-1822) ise dönme hareketinin hastayı sakinleştirebileceğini iddia etmiş hatta buna yönelik hastanın sıkıca bağlandığı ve döndürüldüğü bir sandalye icat etmişti. Yaşadıkları tarihlere dikkat etmenizi öneririm. 19. yüzyıla geldik ve hala delilik tedavisinde sandalyede döndürme tedavisinden bahsediyoruz.

Tüm bunlardan psikoloji tarihine dair neler çıkarabiliriz? Öncelikle psikoloji tarihi, görüldüğü üzere, psikopatoloji kitaplarının başında anlatılan ve Antik Yunan, Roma, Orta çağ ve sonrasını kapsayan koskoca yüzyılları bazen yarım bazen 1 sayfa ayırarak sığdırılacak bir şey değil. Çalışılacak tonlarca konu var. Psikoloji tarihi çalışmak isteyen biri, o dönemin entelektüel çerçevesine olabildiğince hâkim olmalıdır. Nasıl şimdi nörotransmitter, akson, nöron gibi fizyolojinin alanına giren meseleleri modern psikolojiyi daha iyi öğrenmek adına öğreniyorsak aynı şekilde çalışacağımız dönemin tıp teorilerini ve bedeninin çalışmasını nasıl algıladıklarını öğrenmemiz lazım. Bunun için önemli gördüğüm şey ise 'cadı diye yakmışlar' gibi genellemelerden ve önyargılardan kurtulmak. Modern öncesi dönemdeki psikolojiyi anlamaya çalışırken dar alanlara hapsolmemek ve teorileri kendi çağlarına göre değerlendirmek gerektiğini unutmamalıyız.

Burak SAYTEKİN

"Bilimin Bilinmeyen Tarihi" Yazarı

Psikoloji Sözlüğüm: Jouska

Dialog sonrasında söylenen cümleler yerine alternatif olarak oluşturulan dialogları cümlelerini tercih etmediği için hissedilen durumdur.

PSIKOLOJİYE DAİR

04



Günlük Hayatta Yanlış Kullanılan Psikolojik Kavramlar

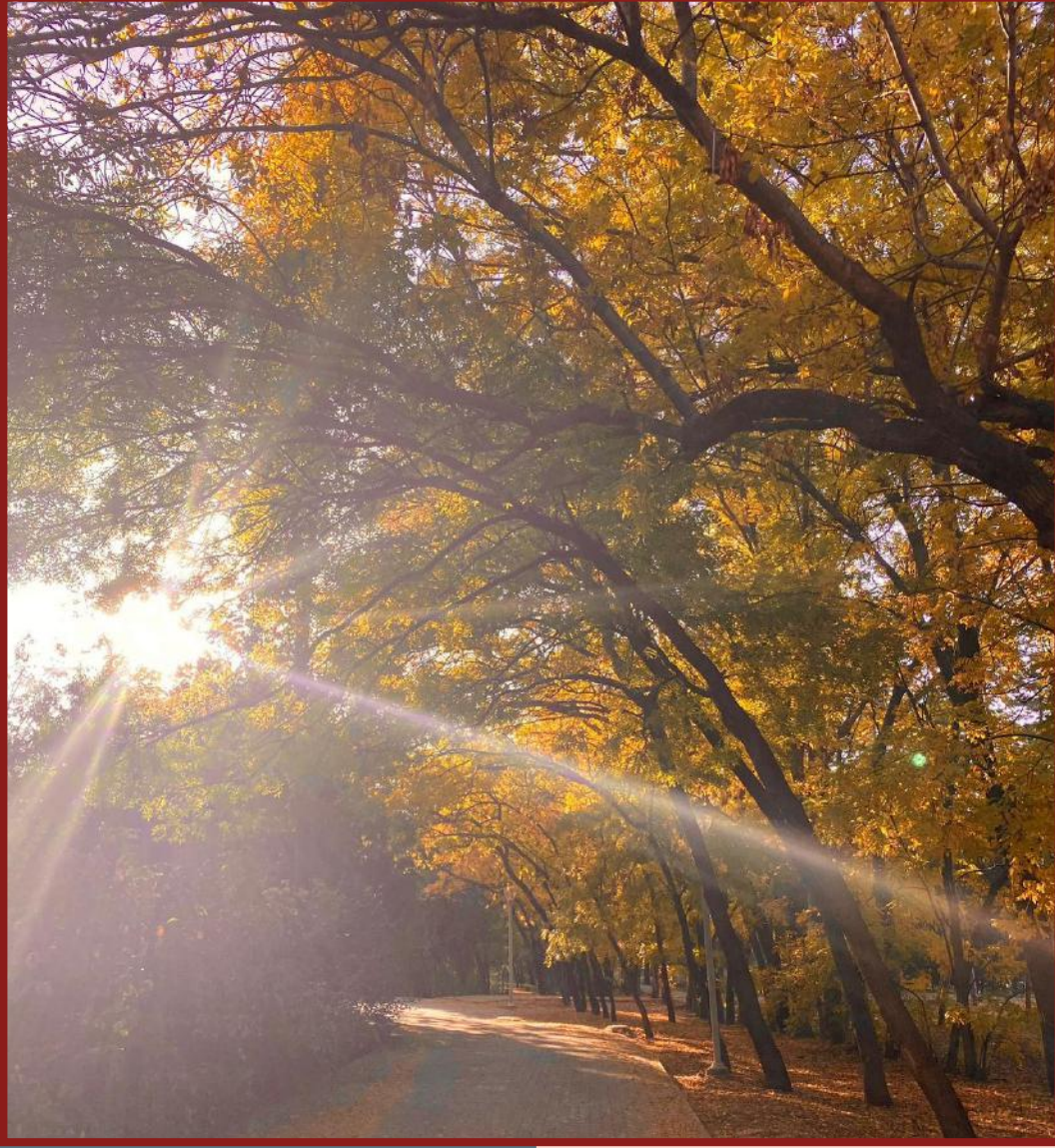
Son yıllarda psikoloji alanının sosyal medya üzerindeki popüleritesinin artması ile birlikte bilgi kirliliğine sıkça rastlar hâle gelmiş bulunuyoruz. Bu nedenle bu metnimizde ana temamız olan “zeitgeist” kavramına da bağlı kalarak günümüzde çok sık ancak anlam olarak “yanlış” kullandığımız kavramlara ve onların doğru kullanımlarına sizin için yer verdik. Ancak bu kavramlara geçmeden önce siz değerli okuyucularımızı bilinçlendirmek istediğimiz ufak bir başlığa daha yer vermek istedik.

Goofman tarafından (1963) tanımlanan hâliyle “Damgalama” yani “Stigma” kavramı, damgalanan bireyin çeşitli sosyal bağlamlarda kimliğini itibarsızlaştıran sosyal niteliklere sahip olmasına inanılması ve bireyin sosyal kimliğinin daha aşağı bir mevkiye indirilmesi olarak tanımlanabilir. Damgalama bir gruba karşı önyargılı olma gibi görece olarak zararsız olabileceği gibi ayrımcı davranma veya damgalanan gruba ait tüm bireylere karşı negatif yanlılıkta bulunma gibi davranışa dönük, daha büyük kitleleri etkileyen şekillerde de karşımıza çıkabiliyor. Link ve Phlean’ın 2001 yılında “Damgalamayı Kavramsallaştırma” adlı makalesinde de değinildiği üzere damgalama, yukarıda saydıklarımıza ek olarak bireylerin stereotipleştirilmesini, etiketlenmesini ve statü kaybını da içeriyor.

Günümüzde psikolojik bozuklukların popülerleşmesi ve bu bozukluklara atfedilen anlamların çeşitli nedenlerle farklılaşmasından dolayı ister istemez bu bozukluklara sahip bireyleri damgalama yapıyor olabileceğimizden sizlerle birlikte bu kavramların doğru kullanımlarına yazımızın devamında değiniyor olacağız. Bu yazının zarar görebilecek grupların korunması ve damgalamanın önlenmesi adına sizlerde bir farkındalık yaratacağını düşünüyor ve asıl içeriğimize geçiyoruz.

Günlük hayatta ve sosyal medyada en sık karşılaştığımız psikolojik bozukluklardan biri olan depresyon, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 5. Versiyonunda (DSM-5) Majör Depresyon Bozukluğu başlıca uzun süreli çökkün duygudurum, karamsarlık, değersizlik hissi, motivasyon eksikliği, ilgi ve zevk halini yitirme, intihar düşünceleri gibi semptomları bulunan bir duygudurum bozukluğudur. Ancak semptomları sadece psikolojik sıkıntılarla sınırlı kalmayıp fiziksel ve bilişsel olarak da bireyde sıkıntılara neden olabilir ve bireyin işlevselliğini tümüyle bozabilir. Yani sanılanın aksine depresyon, kendinizi kötü hissettiğiniz ruh halinden çok daha fazlası ve üzüntünün de ötesinde bir acıdır. Son zamanlarda kendimizi üzüntülü ya da kederli hissettiğimizde sıklıkla “Ben depresyondayım.”, “Depresyona girdim ben.” gibi ifadeleri günlük hatta çok sık kullanıyoruz ancak böyle diyerek hem kavramı yanlış kullanıyoruz hem de gerçekten bozukluğa sahip bireyleri istemeden de olsa “üzüntülü ruh haline sahip kişi” gibi stereotipleştiriyoruz. Ayrıca gerçekten depresyon tanısını almış insanlara da “Herkesin sorunları var.”, “Her şey kafanda bitiyor.” gibi çok yanlış söylemlerde bulunmamız ve hastalıktan hastayı sorumlu tutmamız onların daha da kötü hissetmesine, böylelikle ayrımcılığa ve damgalanmaya da neden oluyoruz.

Bir diğer kavram/bozukluk ise “şizofren”dir. Günümüzde “şizofren” kavramını da çok sık kullanıyoruz ve sosyal medyada bu kavrama rastlıyoruz. Ancak “şizofreni” kavramının yanlış kullanımı da günlük kullanımı kadar yaygın. Öncelikle “Şizofreni Spektrum Bozukluğuna” sahip bireylere “şizofren” demiyoruz çünkü bu kullanım kanser olan birisine “kanseri” demeye benziyor. Bu nedenle “Şizofreni Spektrum Bozukluğuna sahip birey ya da psikoz deneyimleyen birey” olarak kullanımının



doğru olduğunu söyleyebiliriz.

Toplumda şizofreni bozuklukları hakkında bilgi yetersizliğinden dolayı tanı almış bireyler tehlikeli, suça meyilli ve nerede ne yapacağı bilinmez kişiler olarak görülmektedir. Ayrıca sosyal medya kullanımı nedeniyle –maalesef ki- absürt düşüncelere ya da hareketlere sahip bireyleri belirtmek amacıyla kullanılan bir sıfat haline de gelmiş bulunmaktadır. Bundan kaynaklı olarak tanı alan bireyler herkesten farklılarmışçasına olumsuz duygu, düşünce ve davranışlara maruz kalırlar. Fakat bu düşünceler yanlış bilinen mitler olmakla birlikte hasta olan

bireylerin tedaviyi reddetmesine, düşük öz benliğine ve toplumdan soyutlanmasına sebep olur.

Narsisizm ve Narsisistik Kişilik Bozukluğu için de Şizofreni Spektrumla benzer bir anlamsal yanlış konusudur. Narsisizm kişinin kendine duyduğu aşırı beğeni olarak tanımlanabilirken narsistik kişilik bozukluğu bu durumun çok daha uç hâlidir. Narsistik kişilik bozukluğunda bireylerin narsistik yaklaşımları hayatlarının tüm alanına yayılmıştır ve bu durum kişinin günlük hayatını ve ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Kendini sevme hali olan

narsisizm ile Narsisistik Kişilik Bozukluğu'nun birbirinin yerine kullanılması yanlış olmakla birlikte damgalamaya da neden olabilmektedir.

Güncellenmiş halinin bilinmemesinden kaynaklı bir yanlış kullanım örneği ise “psikopat” ve “sosyopat” kavramlarıdır. Günümüzde bu kavramlar yerine “Antisosyal Kişilik Bozukluğu olan birey” demekteyiz. Eskiden Antisosyal Kişilik Bozukluğu olan tüm bireylerin topluma zararlı olduğu görüşü nedeniyle kullanılan bu kavramlar daha sonra anlam genişlemesine uğrayarak topluma zararlı tüm bireyler için kullanılmaya başlandı. Özellikle Antisosyal Kişilik Bozukluğuna sahip bireylerin suça yatkınlığının bulunması sonucu kavramın kullanımı genelleşerek suçluların psikopat olarak anılması anlam karmaşasına neden oldu. Ancak artık bilmekteyiz ki her antisosyal kişilik bozukluğu bulunan birey toplum zararlı davranışlarda bulunmamakta ve her suçlu da antisosyal kişilik bozukluğuna sahip değil. Bu nedenle günümüzde kabul edilen doğru kullanım “antisosyal kişilik bozukluğuna sahip birey” şeklindeki kullanımdır.

Hazır antisosyal demişken antisosyal ve asosyal kavramlarının da karıştığına şahit olduğumuzdan bu konuya da açıklık getirmek istedik. Antisosyal kişilik bozukluğu ve asosyal kavramları arasındaki yazılış benzerliğinden dolayı yanlışlıkla birbirleri yerine kullanımına sıkça rastlamaktayız. Toplumdan uzak ve yalnız olmayı tercih eden kişiler asosyal kişiler olarak tanımlanırken bu durumun uç seviyelerine sahip bireyler Sosyal Fobi tanısı alabilmekle birlikte Antisosyal kişilik bozukluğu daha çok empati yoksunluğu, dürtüsellik ve sorumluluk almama gibi semptomlara sahip bir kişilik bozukluğudur.

Günümüzde yanlış kullanılan bir diğer kavram ise “obsesiflik” tir. Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), tekrarlanan rahatsız edici

düşüncelerin ve bu düşünceler nedenli yapılan davranışların insan hayatını çekilmez bir hale getirmesi ile oluşur. Obsesiflik'te tekrarlı yapılan davranışın gerçekleştirilememesi durumunda kendisinin başına berbat bir şey geleceği ve ciddi hasar alma korkusu vardır. Ancak gün içinde yaptığımız günlük ritüeller, ufak takıntılar ve alışkanlıklar bu kategoriye girmez. Bunlara sahip olan bir birey obsesif olmamakla birlikte “Obsesif” kelimesinin olumsuz bir sıfat olarak kullanımı OKB'li bireylerin etiketlenmesine neden olmaktadır.

Günümüzde yanlış kullandığımız bir kavram da psikolojinin babası olarak bilinen Freud'un “bilinçaltı” kavramıdır. Bilinçaltı ve bilinçdışı kavramı sıklıkla birbirinin yerine kullanılmaktadır. Bilinçdışı, Freud'un teorisindeki bilincin kontrolünün ve farkındalığının olmadığı zihinsel süreçleri ifade eder. Bilinçaltı ise bilincin bir parçasıdır ancak bu parça anlık olarak erişimimizin olmadığı ancak çeşitli uyarılarla temas halinde bilince gelen, bilinçdışı ve bilinç arasında ikisine de temas eden alanı ifade etmektedir. Her ne kadar Freud da başta bu iki kavramı birbiri yerine kullanmış dahi olsa daha sonra bir karışıklığa mahal vermemek için bilinçdışı kavramını tercih etmiştir.

Bu yazımızda günlük konuşmalarımızda yapabileceğimiz ufak hataların ister istemez çok yanlış yönlere gidebileceğini sizlere göstermek istedik. Umarız ki sizlere bir şeyler katabilmişizdir.

Sevgilerle kalın.

Asude Berra Kaya

Psikoloji 4. Sınıf

Selda Sirkeci

Psikoloji 3. Sınıf



Kapı eşiği etkisi: Bir odadan başka bir odaya geçerken “Ben buraya neden gelmişim?” diye kendinize sorduysanız siz de kapı eşiği etkisini yaşadınız demektir. Herhangi bir bellek sorunundan farklı olan bu durum, anlık olarak ürettiğimiz bir düşünce ile başka bir ortama geçtiğimizde, beynimizin bir anda değişen çevre koşullarına uyum sağlayabilmek için geçici bilgileri hızlıca silip yenilerine yer açmaya çalışması nedeniyle gerçekleşir.

Zeigarnik etkisi: Tamamlanmamış, yarım kalmış olayların tamamlananlara göre daha kolay hatırlanması durumudur. Yarım kalan aşklar, erken dönülen tatiller zihninizde daha çok yer edinir. En heyecanlı yerinde kesintiye uğratılan dizilerin yeni bölümünü merakla bekler, sınav bittiğinde ezberlemiş olduğumuz bilgileri unuturuz. Tüm bunlar, tamamlamadığımız işlerin bizleri gergin bir durumda tutması ve iş bitene kadar zihnimizi meşgul etmesiyle açıklanmıştır.

Catoptric tristesse: Diğer insanların bizim hakkımızda neler düşündüğünü gerçek anlamıyla öğrenemeyecek olmanın verdiği hüznün duygusu.

Exulansis: Herhangi bir konuyu veya duygusal deneyimlerimizi paylaşmak istediğimizde, karşı tarafın onu anlamayacağını veya beklediğimiz gibi bir tepki vermeyeceğini düşündüğümüz için anlatma hevesimizin kaçması ve anlatmaktan vazgeçmemiz.

Weltschmerz: Dünya ağrısı. Gerçeklik ve zihnin beklentileri arasındaki uyumsuzluk nedeniyle dünyanın yetersiz olduğunu düşünmenin vermiş olduğu keder.

Spot ışığı etkisi: Kişinin diğer insanların kendine yönelik dikkatini gerçekte olduğundan daha abartılı bir şekilde algılamasına verilen addır. Sınav esnasında karnımızdan gelen garip sesleri herkesin duyduğunu düşünüp utanmamız bu etkiye örnektir.

Semantik doygunluk: İçinizden “tabak” kelimesini üst üste çok kez tekrar ettiğinizde bir süre sonra kelimenin size mantıksız gelmeye başladığını göreceksiniz. İşte bu şekilde bir kelimenin sürekli tekrarı sonucu anlamını kaybetmesine semantik doygunluk adı verilir. Bu durumun sebebi beyindeki nöronların “yorulmasıdır”.

Hawthorne etkisi: Bir elektrik fabrikasında çalışan işçilerle yapılan deneyler sonucu keşfedilen bu etki insanların, kendileriyle ilgilenildiğini veya çevrelerinde onlara kendilerini özel hissettirecek ufak bir değişikliğin yapıldığını fark ettiklerinde, şartlar kötüleşse bile, daha iyi sonuçlar elde etmek için daha fazla çaba sarf etme eğiliminde olduklarını ifade eder.

Düşünce bloğu: Düşünce yoksunluğu olarak da bilinir. Henüz sonuca ulaşılmadan düşüncenin aniden kopmasıdır. Kişi ne söylenmekte veya düşünmekte olduğunu aniden unutur ve hatırlamaz.

Barnum etkisi: Bireylerin özelliklerine özgü oluşturulmuş gibi görünen ancak gerçekte belirsiz olan tanımlamalara, yüksek doğruluk dereceleri vermesidir.

Kalan 10 kavramı dergi içeriğimizde bulabildiniz mi? ;)

Özlem Erdoğan

Psikoloji 3. Sınıf

Ayşe Betül Alkan

Psikoloji 3. Sınıf

Bölümümüze Yeni Başlayanlara Öneriler

Sude Tavukçu
4. Sınıf

Bölüm topluluğumuzun etkinliklerine katılın, hatta görev almaya çalışın böylece hem sosyalleşir hem de ekip çalışmasını deneyimlersiniz. Bölümümüzü daha iyi yerlere taşımak için topluluğumuz önemli. Tabi sadece bölümümüzün değil diğer ilginizi çeken topluluklara ya da SKS'nin açtığı kurslara mutlaka bakın. Okulumuzun sayfalarını sıkı takip ederseniz bir çok etkinliği kaçırmaz, okulumuzun imkanlarını değerlendirebilirsiniz. Takıldığınız bir şey olduğunda ya da sadece sohbet etmek isterseniz üst sınıflarınızla yani bizlerle konuşabilirsiniz, kimse sizi geri çevirmeyecektir hatta hoşnut oluruz. Derslerinize özellikle de ilk senelerde iyi çalışmanızı öneririm, iyi bir ortalama sizi öne çıkarır. Stajınızı dolu dolu geçirmeye çalışın. Hiçbir öğrenme fırsatını kaçırmayın. Umarım geriye dönüp baktığınızda seveceğiniz ve güzel hatırlayacağınız bir üniversite hayatı yaşarsınız, bol şans.

Dicle Yaren Akyazı
3. Sınıf

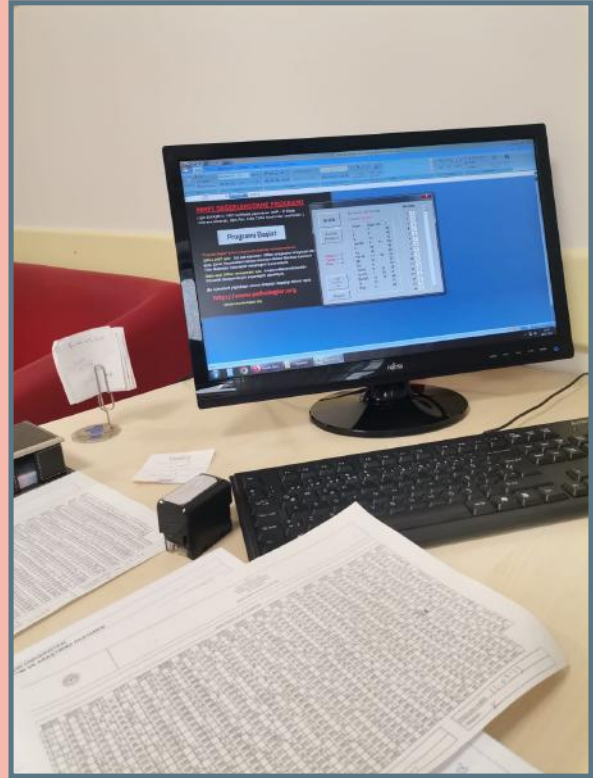
İyi ki yapmışım dediğim şeylerden söz etmek istiyorum. Üniversiteyi, lise gibi görmedim hiçbir zaman. Düzenli çalıştım ve daha da önemlisi öğrendiğim bilgiyi en iyi şekilde öğrenmeye çalıştım. Bunun bana inanılmaz bir bakış açısı sağladığını söyleyebilirim. Psikoloji bölümü derslerinden istatistiğe giriş, ileri istatistik, araştırma yöntemleri I ve II ve deneysel psikoloji gibi dersleri iyi anlamalarını ve yüksek notlarla geçmelerini öneririm çünkü bu dersler teknik dersler olduğu için derste öğrenmeniz daha anlaşılır olacaktır. Kitabı açıp okuyarak bir şeyler kazanabileceğiniz dersler değil bence. 2. sınıfta bir araştırma raporu yazacaksınız dolayısıyla excel ve Word bilgilerine iyi hakim olmanız gerek diye düşünüyorum, boş vakitlerinizde bunları kurcalayıp öğrenebilirsiniz. Tüm bunların dışında Dil ve Tarih-Coğrafya fakültesi müthiş bir fakülte her bir yerinde çok güzel anılar biriktirmeye çalışın. Okuyun, arkadaşlarınızla vakit geçirin, gözlem yapın, insanlarla iletişim kurun. Vaktinizin 1 dakikasını dahi size bir şey katmayacak ve aksine zararı dokunacak hiçbir davranışa ya da faaliyete ayırmamanızı öneririm. Bunun dışında katıldığınız seminer ya da etkinliklerde seçici olun, katılım belgesi veren her seminere katılmanız gerekli değil. Önemli olan o etkinlikte bulunmanın ve verilen bilgilerin sağladığı deneyimdir. Sevgilerimle.

Psikolojide Staj Deneyimleri

Hastane

Merhabalar, ben 3. sınıf sonunda hastane stajımı tamamladım ve size biraz bu deneyimimden bahsetmek istiyorum. Bu sene sağlık bakanlığı 'kariyer kapısı' haricinde stajyer almadığı için ben stajımı bu platform üzerinden başvuru yoluyla bulmuş oldum. Size tavsiyem başvuru yaparken bol bol belge yüklemeniz olabilir. Benim staj yaptığım hastane Bursa'da bir Eğitim ve Araştırma Hastanesiydi ve çok fazla ek binaya sahipti. Böylece çok geniş kapsamlı bir hastane tecrübesi edindiğimi söyleyebilirim. Ana bina dışında ruh ve sinir hastalıkları binası (Amatem, Çematem, Servis içeren), Çocuk İzlem Merkezi binası, Toplum Ruh Sağlığı Merkezi (TRSM) binası bulunuyor. Stajım boyunca genellikle Heyet Psikoloğu ve Poliklinikte bulundum bu yüzden Minimental test ve MMPI nasıl uygulanır, nasıl yorumlanır çok iyi öğrendim. Psikolog hocalarımız seanslara almak konusunda hiç sorun çıkarmadılar böylece çok fazla gözlem yapma şansım oldu. Genellikle hocalar danışandan önce kısa bilgilendirmeler yapıyorlardı, sonrasında da benim dikkatimi çeken şeyler hakkında konuşuyorduk. Havada kalmaması için mutlaka danışanla alakalı sorularınızı sormanızı tavsiye ederim. Daha önce klinik görüşme dersi almadığım için poliklinikteki seanslar bana danışan nasıl dinlenir, nasıl durulur bunu da göstermişti. Poliklinik ve heyet kısmında pek çok test gördüm, saydıklarım dışında Nöropsikolojik Test Bataryası, Kent EGY, WAIS, WISC-R, MoCa, Dikkat Testleri... Merak ettiğim testleri sorduğumda da göstermekten çekinmediler bu yüzden merak ettiğiniz herhangi bir şey olursa sormanızı öneririm. Daha sonra 1

haftalık bir TRSM deneyimim oldu, burası Psikoz hastalarının gelip vakit geçirebildiği, düzenli ilaç ve enjeksiyon takibinin yapıldığı, topluma kazandırılmalarının amaçlandığı bir merkez. Çeşitli etkinlikler yapıyorlar böylece sosyalleşmeleri sağlanıyor. Bir psikolog burada güneydin toplantıları, görüşmeler (terapiden farklı bir çeşit), vaka takipleri yapabiliyor. Burası bana değişik bir bakış açısı kazandırdı, şizofreni ve bipolar hastalarıyla sohbet etme fırsatım oldu. Ayrıca geçiş dönemlerini de gözlemleyebildim bu açıdan eğer mümkünse bu merkeze 4-5 gününüzü ayırmanızı tavsiye ederim çünkü bir süre gözlemleyip sonradan dosyalarını okuduğunuzda kafanızda daha net oturmuş oluyor.



AMATEM’de yine günaydın toplantılarına katıldım ekstra olarak doktor visitlerine de girdim. Özellikle bağımlılık çalışmayı düşünürseniz buraya da 4-5 gününüzü ayırmak size yardımcı olacaktır. Hastanenin Denetimli Serbestlik biriminde SAMBA eēitimleri oluyordu, onlara katıldım. Son olarak size ÇİM’den bahsetmek istiyorum, burası tacize uērayan çocukların polis ve savcı eēliğinde bir adli görüşmeci tarafından ifadesinin alınması için kurulmuş, aslında amaç  ocuēun mahkemeye gitmesini önlemek. Daha önce hiç stajyer alınmamış, ilk kez benim gittiēimi söylediler. Ben de yalnızca 1 g nl ē ne kabul edildim çünkü gizliliēe çok önem verilen bir yer hatta tabelası bile yoktu, zaten birkaç yılda bir yer deēiştiriyorlarmış çocukların g venliēi amacıyla. 3 adli görüşmeci vardı, 1 psikolog, 1 sosyal hizmet uzmanı, 1 de  ocuk gelişim uzmanı.  ocuk izlem odasında ‘aynalı oda’ denen bir yer var. Savcı ve avukat aynanın arkasından  ocuēu görüp kulaklıkla dinliyorlar fakat  ocuk onları göremiyor. İfade alınan odada yalnızca görüşmeci ve  ocuk kalmış oluyor böylece. Görüşmeleri ben de savcı ile beraber aynanın arkasından izledim, güzel bir tecrübeydi adli psikolojinin adliye dışında bir yerde iř olanaēının olduēunu bu sayede  ērenmiş oldum. Genel olarak stajımın dolu dolu ge tiēini düşünüyorum; hastane nasıl işler, randevu sistemi nasıl, psikolog hastanede ne yapar, hastaneye baēlı diēer merkezlerde psikoloēun iř tanımı neler olabilir bunları  ērendim. Eēer klinik tecrübe edinmek isterseniz, bunun yanında farklı patolojiler görmeyi de dilererseniz benim gibi pek çok binayı içerisinde barındıran hastaneler tercih edebilirsiniz veya direkt olarak bir ‘Ruh hastalıkları’ hastanesini seçebilirsiniz. Çok fazla hasta profili ve patoloji görme şansınız olacaktır. Umarım ki verim aldıēınız, sizi tatmin eden bir staj süreci geçirirsiniz. Hepinize başarılar dilerim.

Betül Bozkurt

Psikoloji 4. Sınıf



Psikolojide Staj Deneyimleri

Laboratuvar

Ankara Üniversitesi Beyin Araştırmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi Elektrofizyoloji Laboratuvarında yaz stajımı gerçekleştirdim. Web sitelerinden staj duyurularını takip ederek başvurdum ve kabul aldım. Araştırma laboratuvarında geçmiş araştırma deneyimleriniz ve SPSS gibi araştırmaya katkı sağlayan becerileri bilmeniz kabul edilme şansınızı arttırır. Staj başlangıcında hocalar stajdan beklentilerini bize aktardılar ve bizim stajdan beklentilerimizi sordular. Benim stajdan beklentilerim bir araştırmacı olarak nasıl çalışıldığını daha yakından takip edebilmek, araştırmacı olarak deneyim kazanabilmek ve özellikle ilgilendiğim alanda (bilişsel psikoloji ve sinirbilim) daha pratik yöntemlerle çalışmaktı. Hatta bir araştırma tasarlamak da isteğimdi.

İlk etapta EEG ile ilgili kitap bölümleri okuduk ve EEG'nin işlevi, avantajlar, dezavantajları, nasıl çalıştığını ve ne için kullandığı üzerine tartıştık. Daha sonra hoca tartışırken aşına olmadığımız kavramları bize dağıtıp sorumlu olduğumuz kavramla ilgili detaylı araştırıp kısa bir sunum hazırlamamızı istedi. Benim sunumum ise EEG ve epilepsi ile ilgiliydi. EEG en çok epilepsi vakaları tespiti için kullanılmaktadır. EEG hazırlık ve uygulama süreci ile ilgili bir makale okuyup detaylıca konuştuktan sonra uygulamaya geçtik. Stajyer arkadaşımıza EEG takmayı başarıp incelemelere ve gerekli analizlere aşına olduk. Sonra iki gruba ayrılıp benim dahil olduğum grup Hazal Artuvan Korkmaz hocamızla çalışmaya başladı. Bir araştırma yürütmek istediğimize karar verdik ve bunun

için literatür taramalarına başladık. Konu belirledikten sonra Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kuruluna başvurumuzu tamamladık ve araştırmamızın ön çalışması için gönüllü katılımcıları almaya başladık. EEG yanında araştırma için gerekli testleri uyguladık.

EEG analizleri için ilk önce programı ile katılımcıların EEG ham verilerine gerekli ön işlemleri öğrenip uygulamaya başladık. Her veriyi dalga bileşenlerine ayırdık. Delta, Teta, Alfa ve Beta olacak şekilde 4 dalgayı göz önünde bulundurduk. Son olarak veriyi istatistiksel analizde kullanabilmemiz için her katılımcının 4 dalga güçlerinin çıktısını elde edip veriyi SPSS programına aktarmaya başladık.

Katılımcıların bağımsız değişkenlerinin puanlarını hesapladıktan sonra her kategori için ortalama alıp ortalama üstünde kalanları üst grup, altında kalanları ise alt grup olarak ikiye ayırdık. Belirli elektrotları toplayarak sağ-sol hemisfer, ön-arka veya ön-orta-arka gibi beyini belirli bölgelere de ayırdık. Farklı değişkenlerle tekrar tekrar farklı analizler yapıp en iyi sonucumuzu bulmak epey zaman de analiz kısmıydı o yüzden almıştı. Benim en sevdiğim kısım ve hiç sıkılmadığım kısım istatistiksel analiz ve bulguları. Her birimizin iyi olduğu konular vardı, SPSS data aktarımı ve analizi kısmıyla ben ilgilenip bazen ekip arkadaşlarıma öğretiyordum. Nörogörüntüleme Kongresi için bulguları da bildiri özetimize ekledikten sonra kongreye başvurumuzu başarıyla tamamladık.

Son hafta için hepimiz istediğimiz bir konuyu seçip o konu üzerine yarım saatlik bir sunum hazırlamamız gerekiyordu. Dolayısıyla sabahları analiz yapıp öğleden sonraları iki ekip toplanıp sunum dinliyorduk sonra tekrardan kalan zamanda veri analizi yapıyorduk. Sunum için seçtiğim konu sosyal medya bağlamında gelişmeleri kaçırma korkusuydu (Fear of Missing Out – FoMO). FoMO’nun ne olduğunu, kökeni nereden geldiğini ve bizde böyle bir kaygı nasıl başladığını, sosyal medya ile nasıl bağlandığını ve nasıl bir kısır döngü hâli aldığını, son olarak da literatürde FoMO ile bulunan ilişkiler ve iki deneysel makaleyi anlatarak sunumumu tamamladım.

Son gün sabahtan son sunumları dinleyip öğleden sonra ilk hafta konuştuğumuz gibi staj değerlendirmesi yaptık, beklentilerimiz karşılandı mı veya ne tür önerilerde bulunuruz diye herkes kendi adına konuştu sonra topluca pikniğe gittik. Böylece stajımızı tamamlamış olduk.



Stajımın çok verimli geçirdiğimi düşünüyorum. Tüm beklentilerim fazlasıyla karşılandı. Bir araştırma yürütmeye başlayabildik ve ilk defa etik kurulu başvuru süreci, kongre başvuru sürecine yakından takip edebildim ve deneyim kazanabildim. Staj sürecimiz bitmiş olmasına rağmen araştırmamıza devam etmek için yine ekipçe çalışmaya devam ediyoruz. Şu an kongre için poster hazırladık ve yine daha önce deneyimlemediğim için deneyim kazanmak için de poster sunucusu olmak için gönüllü oldum. Bu staj benim için arkadaşlarımdan ve hocalarımdan öğrendiğim deneyimlerle dolu bir başlangıçtı ve sonraki süreçler için yine bu deneyimleri tekrar tekrar kullanmam gerektiği için çok değerli bir ay geçirdiğimi söyleyebilirim.

Melek Elcircevi

Psikoloji 4. Sınıf

Psikolojide Staj Deneyimleri

Adliye

Hepinize merhabalar, sizlere Adalet Bakanlığında yaptığım staj deneyimimden, staj bulma ve staj süresi içerisindeki tecrübelerimden bahsedeceğim. 3. Sınıfın 2. Döneminin online eğitime geçmesi kararıyla beraber bu süreci kendimi geliştirmek adına staj bulma arayışıyla geçirdim. Bu süreçte pek çok yerle görüştüm ardından Ankara Adliyesi; Ticaret, Aile, Çocuk ve Tüketici Mahkemelerinden gönüllü stajım için kabul aldım. Adalet Bakanlığı'nda staj yapmayı düşünen kişiler, öncelik olarak Kariyer Kapısı'na başvurmayı deneyebilirler. Kurum da stajyer kabul önceliğini Kariyer Kapısı'na başvuranlara vermekte. Bu sebeple ilk yol olarak Kariyer Kapısını seçmenizi öneririm. Ardından kurumla irtibata geçmeyi deneyebilirsiniz.

Staja ilk başladığım zamana gelecek olursak, stajımın ilk haftalarında kurumdaki stajyerlerden sorumlu uzmanlar staja başlamadan tüm stajyerlere orada çalışan psikologların, pedagogların ve sosyal hizmet uzmanlarının yaptıkları işi ve işleyişi daha net bir şekilde anlamak adına hafta hafta ödevler verdiler. Bu ödevlerin ardından sistemden ve işleymen baha sedip kullandıkları kaynakları gösterip işime yarayabilecek olan bazı kaynaklar önerdiler. Tüm bunların ardından yavaş yavaş velayet görüşmelerine, suça sürüklenen çocuklarla alakalı davalarda çocuklarla yapılan görüşmelere girmeye başladım. Görüşmelerde dikkat etmem gereken kısımları not alıyor, aklıma takılanları daha sonrasında benden sorumlu psikoloğa soruyordum. Görüşmenin ardından

psikolog her daim fikrimi soruyor, dikkat etmem gereken noktaları bana aktarıyordu. Haftanın bazı günlerinde mahkeme sürecini izlememiz ve görüşmeye alacağımız çocuklara mahkeme bitiminde eşlik etmek adına mahkeme salonuna inip mahkemeye katılıyorduk. Mahkeme sürecini ve sonrasını görüyor olmak kafamda sürecin işleyişini anlamak adına daha bütünleştirici oluyordu. Yapılan görüşmelerin öncesinde görevli psikolog bana kişilerin dosyalarını okutuyor, dosya hakkında detaylı bilgi veriyordu. Velayet görüşmelerini tüm aile bireyleri ile tek tek yaşlarına ve özel şartlarına göre gerçekleştiriyorduk. Görüşmelerin ardından yazılması gereken SİR raporunu görevli psikolog yazıyor ve birlikte onu kontrol ediyorduk. Görevli psikolog bana raporun nasıl yazılması gerektiği ve sisteme nasıl yüklendiği hakkında da bilgiler vermekteydi.

Kısacası yaşadığım staj deneyimi, adliyede bir psikoloğun ne işler yaptığını, nasıl bir işleyiş içerisinde ve ortamda çalışıldığını detaylıca görmem açısından oldukça verimli oldu. Kurumdaki psikoloğa her noktada aklıma takılanları sorabiliyor olmam ve benim fikirlerimin de süreç içerisinde soruluyor olması benim için gerçekten çok değerliydi.

Eğer ki siz de mezun olduğunuzda adliyede çalışmayı planlıyorsanız veya farklı alanlar görmek ve kendinizi pratik olarak da geliştirmek istiyorsanız Adalet Bakanlığı stajını sizlere gönül rahatlığıyla önerebilirim.

İlayda Öykü Uysal

Psikoloji 4. Sınıf

Psikolojide Staj Deneyimleri

Sosyal Hizmetler

(Birimler Arası)

Merhaba herkese! Ben Asude Berra Kaya. Bölümümüz dördüncü sınıf öğrencisiyim. Sizlere Kariyer Kapısı aracılığıyla yaptığım Sosyal Hizmetler Stajındaki deneyimlerimden bahsetmek istiyorum. Ancak başlamadan staj öncesi sürece de biraz değineceğim.

Staj, okulumuzdaki her psikoloji öğrencisinin zorunlu olarak yapması gereken bir uygulama olduğundan dolayı staj başvurusu ve kabul aşamaları maalesef stresli olabilmekte. En azından benim için öyleydi. Çünkü ikinci sınıfın yazında staj yapmak için başvurduğum birçok yer beni reddetmişti. Bu nedenle gönüllü staj yapma fırsatı elde edemedim. Üçüncü sınıfa geçtiğimde de geçmiş yıl yaşadığım deneyimimden kalan korkumla “Bu sene de staj yapamayacağım.” diye düşündüm. Ancak bölüm hocalarımın yönlendirmelerine uygun şekilde Kariyer Kapısı’ndan başvuru yaptım. Ardından da bana gelen teklifleri değerlendirmeye başladım. Böylelikle Ankara Sosyal Hizmetler Müdürlüğünden gelen staj teklifini kabul ederek stajıma resmen başlamış oldum.

Stajımı Yenimahalle Sosyal Hizmetler Müdürlüğünde yaptım ve çalıştığım ana birim Kadın Hizmetleri koluna bağlı olan Öfke Kontrol Birimi’ydi. Bu birim dışında Çocuk Hakları, Engelli ve Yaşlı Bakım, Engelli Evde Bakım birimlerinde de çalışma imkânı buldum. Sizlere deneyimlerimden biraz bahsetmek istiyorum.

Çalıştığım Öfke Kontrol Birimi; 6284 (Kadına Yönelik Şiddet) ve 5395 (Çocuk Koruma Kanunu) sayılı kanun çerçevesinde kadına şiddet ve aile içi şiddet uygulayan bireylere yönelik çalışmalar düzenleyen bir birim. Bu nedenle birimim, Şiddet Önleme ve İzleme Merkezleri (ŞÖNİM) ve Aile Mahkemeleri ile koordine çalışıyordu. Birimde mahkeme kararlarına bağlı olarak mahkemeden “Öfke Kontrol Eğitimi Alması Gerekli” görülen bireylere (cinsiyet farklı olmadığını belirtmek istiyorum) öfke kontrol eğitimleri düzenleniyordu, şiddetin önlenmesi adına gerek kurum içi gerek kurum dışı etkinlikleri planlanıyordu. Ben de görev yaptığım süreçte görüşmelere katıldım, görüşme raporları yazdım, öfke kontrol eğitimi alması gereken kişilere çağrı talep belgeleri gönderdim, eğitimi biten adaylar için ise rapor ve infaz tebliğ belgeleri hazırladım. Ancak adli tatil olması nedeniyle pek fazla iş yükünün olmaması bana diğer birimlerde de çalışma fırsatı sundu. Bu birimlerden birisi de Engelli ve Yaşlı Bakım Birimiydi.

Engelli ve Yaşlı Bakım Biriminde, engel durumu olan veya bakım durumu gereken bireyleri ziyaret ederek onların ve bakım verenlerinin koşullarını iyileştirmek adına neler yapılabilir bunları inceledik ve bu incelemeleri Sosyal İnceleme Raporu (SİR) haline getirdik. Özellikle yaşanan acı 6 Şubat depremi sonrası Ankara’ya yerleşmek durumunda kalan ya da tedavileri Ankara’da devam eden depremzedelerle görüşmeler

yaptık, onlara elimizden geldiğince maddi-manevi destek olmaya çalıştık. Bu görüşmelerin birinde tedavisi devam eden bir vatandaşıma yaptığımız hastane ziyaretinde, yan odadaki bir başka hastanın da vefatına tanıklık ettim. Bu benim için oldukça zorlu ve unutulmaz bir deneyimdi ancak yine de mesleğe adım atacak bir psikolog olarak hasta yakınları ve görevlilerle iletişim kurdum, ortamın yumuşatılmasına yardımcı olmaya çalıştım.

Stajım süresinde adli psikoloji, sosyal psikoloji ve klinik psikoloji gibi birçok alt alanda çalışan birimlerde rol aldığımı söyleyebilirim. Bu birimler arası deneyimim bana alanımızın ne kadar geniş olduğunu yeniden hatırlattı. Benim için oldukça verimli ve unutulmaz bir deneyimdi. Bu deneyimimi güzelleştiren hocalara ve arkadaşlara da sahip olmam staj sürecimi benim için zevkli kıldı. Farklı alanlarda kümülatif bir deneyim yaşamak isterseniz sizlere Sosyal Hizmetler stajını kesinlikle tavsiye ediyorum. Dilerim sizlerde verimli ve zevk aldığınız bir staj süreci geçirirsiniz. Herkese başarılar diliyorum.

Asude Berra Kaya

Psikoloji 4. Sınıf



Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Karşı Cinse Yönelik Arkadaşlık Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kapsamlı Özet

Asude Berra Kaya, Ebru Vural, Fadime Sema Gündoğdu, Hatice İpek Halisdemir,
Mahsa Tavakoli ve Melek Elcircevi

Üniversite, birçok genç için farklı bir çevre ve yeni bir ortam demektir. Yeni ortama alışmak ve yeni ilişkiler kurmak taze üniversiteliler için zorlayıcı olabilmektedir. Yeni ilişkiler kurmada korkusuz veya girişken davranışlar sergileyebilmenin hem tutum hem de bağlanma ile ilişkili olabilmesi mümkün gözükmemektedir. Sergilenen tutumun olumlu, bağlanma stiline ise güvenli olmasının kişiyi keşiflere ve yeni ilişkiler kurmaya açık hale getireceği düşünülmektedir (Bowlby, 1969).

Bowlby'ye göre bağlanma figürü ile bağlanmanın üç boyutu vardır. Güvenli bağlanmada bebek, bakıcısı ile sağlıklı bir iletişim kurar, bakım vericisi yanındayken kendini güvende hisseder. Kaygılı bağlanmada bakım vericiden tutarsız tepkiler alan bebeğin etkinlikleri kesintiye uğrar. Kaçınmacı bağlanmada ise bakım vericinin bebekle herhangi bir temasta bulunmaması ve bebeği tutarlı olarak reddetmesi sonucu bebek bağlanma figürü ile herhangi bir etkileşimde bulunmaz. (Bowlby, 1969, 1973, 1980)

Hazan ve Shaver'ın (1994) çalışmalarında güvenli bağlanmanın ilişkideki güven ve yakınlıkla olumlu, kıskançlıkla olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra kaygılı/kaçınmacı bağlanan bireylerin ilişkilerinde daha kıskanç, partnerlerine takıntılı ve dengesiz duygusal deneyimlere sahip olduğu bulunmuştur (Fraley ve Davis, 1997). Kaçınmacı bağlanan bireylerin diğer bireylere kıyasla dışarıya daha az güvenen, ilişkileri hakkında olumsuz deneyim ve düşüncelere sahip oldukları, yakınlık kurmaktan çekinen yapıda oldukları bulunmuştur (Sümer, 1999).

Temel arkadaşlık kuralları açısından cinsiyetler arası fark görülmemektedir (Felmlee ve ark., 2012). Kadınların karşı cins arkadaşlık ilişkilerine yönelik tutumları daha samimiye erkeklerin arkadaşlıkları daha araçsal işlevlere hizmet etmektedir (Sprecher ve Regan, 2002; Vigil, 2007). Erkekler daha aktivite merkezli arkadaşlıklar kurarlarken arkadaşlarını daha atletik, iyi finansal koşullara sahip, sosyal olarak iyi bağlanmış olma gibi kriterler doğrultusunda tercih ederler (Aukett, Ritchie ve Mill, 1988; Vigil, 2007).

Çocuklukta görülen bağlanma stiline yetişkinlikte de görülmesine "Bağlanmanın Transferi" denilmektedir. Ancak bağlanmanın yetişkin ilişkilerine transferi hakkında var olan bilgi oldukça sınırlıdır. Bağlanmanın çocukluktan yetişkinliğe geçişini ve gelişimini neyin etkilediği halen bilinmemektedir. Altta yatan sebeplere ilişkin en yaygın görüşler çocukluk ve yetişkinlik bağlanmasının benzerliği nedeniyle çocukluktaki bağlanmanın yetişkinlikte de görülebilir olması, içsel çalışma sisteminin devamlılığı ve iki bağlanmanın da güvenliği sağlamayı gerektirmesi ile ilgili olduğudur (Hazan, 1994). Ayrıca yapılan korelasyonel çalışmalarda karşı cinse yönelik tutumun bağlanma transferinde önemli yeri olduğu düşünülmektedir (Waters ve ark., 2005; Fraley ve Davis, 1997).

Çalışmanın hipotezleri katılımcıların bağlanma stilleri ile karşı cinsine yönelik tutumları arasında anlamlı bir ilişki olması hatta bağlanma stilleri özelinde inceleme yapıldığında kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerin karşı cinsine yönelik tutumunun daha olumsuz olması beklenmektedir. Ayrıca yapılan “Karşı Cinsine Yönelik Tutum” ölçeğinden alınan puanda, romantik ilişkide bulunma ve cinsiyet değişkenlerinin anlamlı etkisinin izlenmesi beklenmiştir.

Yöntem

Araştırma örneklemi Türkiye’deki farklı üniversitelerde lisans düzeyinde eğitim gören öğrencilerden oluşmaktadır. 238 kişi ölçekleri tamamlamıştır. 61 kişi araştırmanın amacı doğrultusunda örneklemden çıkartılmıştır. 101’i kadın (%57.06), 76’sı erkektir (%42.9). Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 25 olarak belirlenmiş olup ortalaması 20.49 (SS=1.57) olarak hesaplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini, ruh sağlıklarını ve ilişki durumlarını tespit etmek amacıyla 15 soruluk bir form uygulanmıştır.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II), Fraley ve arkadaşları (2000) tarafından yetişkinlerde bağlanma stilini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Envanter Selçuk ve ark. (2005) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

Karşı Cinsine Yönelik Tutum Ölçeği: Ölçek karşı cinsine yönelik tutumları ölçmek amacıyla Erdoğan tarafından 2018’de geliştirilmiştir.

Ölçekler katılımcılara Google Forms üzerinden uygulanmıştır. Formun başında çalışmanın amacını, önemini ve gönüllülük esasına dayalı olduğunu belirten bilgilendirilmiş onam formu sunulmuş katılımcıların rızası alınmıştır.

Bulgular

Tutum ve bağlanma düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Analiz sonucuna göre Karşı Cinsine Yönelik Tutum, kaygılı bağlanma ile zayıf şiddette; kaçınmacı bağlanma ile ise orta şiddette negatif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Alt boyutlar kendi içlerinde orta şiddette pozitif yönde anlamlı ilişki göstermiştir.

Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarından alınan puanların Karşı Cinsine Yönelik Tutum ölçeğinden alınan puanlarda kendi içlerinde farklılaşıp farklılaşmadığının analiz edilmesi için bağımsız örneklem için t-test yapılması planlanmıştır. Analiz için kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarından alınan puanlar süresiz hale getirilmiştir. Yapılan t-test analiz sonuçları Tablo 2’de verilmiştir. Analize göre düşük kaygılı bağlanma gösterenlerin tutum ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları yüksek kaygılı bağlanma gösteren katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p < .01$). ve düşük kaçınmacı bağlanma gösterenlerin tutum ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları yüksek kaçınmacı bağlanma gösteren katılımcılara göre daha yüksek ($p < .001$) olduğu bulunmuştur.

Karşı Cinsine Yönelik Tutum ölçeğinden alınan puanların cinsiyet ve romantik ilişki değişkenleri açısından farklı olup olmadığının incelenmesi amacıyla bağımsız gruplar için çok yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda cinsiyet ($F(1,173) = 6,17, p < .05$) ve romantik ilişki durumu ($F(1,173) = 5,61, p < .05$) değişkenlerinin temel etkisi bulunmuştur. Buna göre erkeklerin karşı cins tutumu ortalama puanları kadınlarınkine göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Aynı şekilde romantik ilişkide olan katılımcıların tutum puanları olmayan katılımcıların tutum puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 1**Değişkenlere Ait Tanımlayıcı İstatistikler, Güvenirlik Katsayıları ve Korelasyonlar**

	Ort.	SS	1	2	3
1. Karşı Cins Tutumu	94.03	14	(.91)	-.174*	-.473**
2. Kaygılı Bağlanma	71.06	18.02		(.88)	.332**
3. Kaçınmacı Bağlanma	55.71	16.50			(.86)

*Not. * $p < .05$, ** $p < .01$. Cronbach alpha katsayıları parantez içinde verilmiştir.***Tablo 2***Bağlanma Boyutlarının Kategorik Değişken Olarak İncelenmesine İlişkin Analizler*

	Düşük		Yüksek		$t(175)$	p	Cohen's d
	Ort.	SS	Ort.	SS			
Kaygılı Puan Düzeyi	97.29	13.74	90.75	13.56	3.18	.002	.47
Kaçınmacı Puan Düzeyi	99.13	11.79	88.65	14.20	5.35	.000	.80

Tartışma

Çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda cinsiyet ve romantik ilişkinin karşı cinse yönelik tutuma ortak etkilerinin olmadığı bulunmuştur. Bağlanma, cinsiyet ve romantik ilişki değişkenlerine göre karşı cinse yönelik tutumun farklılaşması ise benzer çalışmaları destekler niteliktedir (Fraley ve Davis, 1997; Lewis, 2011; Vigil, 2007). Bağlanmanın bilişsel şemalar üzerinde etkili olduğu ve bu şemaların davranışları, tutumu yordadığı bilinmektedir (Alkım, 2021). Bağlanma boyutları ve karşı cinse yönelik tutumun ilişkili çıkması da bu şemalar ve şemaların aktif kullanımı ile desteklenir. Benzer şekilde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stili yüksek düzeyde gösteren katılımcıların karşı cinse yönelik tutumlarının düşük çıkması da bağlanma ile oluşan şemalarla davranış ve tutumların etkileşimi ile açıklanabilir. Bu bulgular da literatürle uyumludur (Alkım, 2021; Hazan ve Shaver, 1994).

Çalışma bağlanma stilleri, üniversite yaşamı, romantik ilişkiler ve karşı cinse yönelik tutumlar arasındaki karmaşık ilişkileri açıkladığından birçok uygulama alanına katkı sağlayabilir. Örneğin evlilik ve ilişki danışmanları çiftler arasındaki bağlanma stillerini ve çiftlerin karşı cinse yönelik tutumlarını değerlendirerek daha sağlıklı ve sürdürülebilir ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilirler. Bu çalışma, danışmanların çiftlerle daha etkili çalışmalarını destekleyebilir. Ayrıca bireyin bağlanma stilleri ile karşı cinse yönelik tutumunun ilişkili bulunması nedeniyle bu iki ilişkili değişkeni anlamak terapistlere bireylerin duygusal ve ilişkisel sorunlarını ele alırken daha etkili bir yaklaşım geliştirmelerine yardımcı olabilir. Terapi süreçlerinde, kişinin bağlanma stili farkındalığı, ilişki sorunlarının çözümünde kritik bir faktör olabilir. Bunun dışında üniversite danışmanlık ve kariyer planlama merkezleri genç yetişkinlerle ilişkiler, bağlanma, karşı cinsle iletişim gibi konularda eğitimler düzenleyebilir. Bu çalışma bu tür programların içeriğinin tasarlanmasına katkı sağlayabilir.



Kaynakça

Not: Bu yazı bölümümüzün Araştırma Yöntemleri II dersi kapsamında yapılan çalışmanın kapsamlı özeti motivasyon amaçlı topluluk dergisinde yayınlanmıştır.

EĞLENCE KÖŞESİ

05





"evet, seans süremiz doldu. sahibinizle birlikte siz de odayı boşaltır mısınız artık lütfen?"

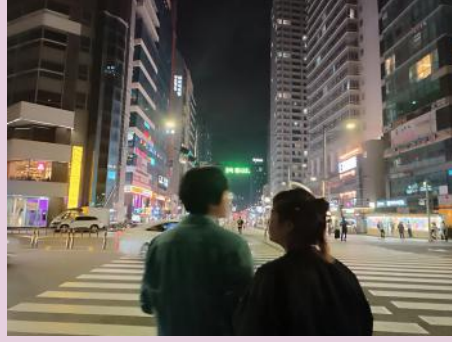
Emre Aluç

Çizer (@remrealuc)

Resim ve Fotoğraf Köşesi

Paylaşılan Mutluluk

Hazım Özbe



Nezahat Karakurt

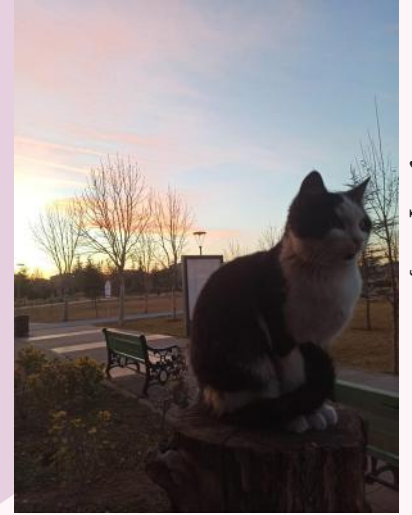


Sude Alagöz

Nezahat Karakurt



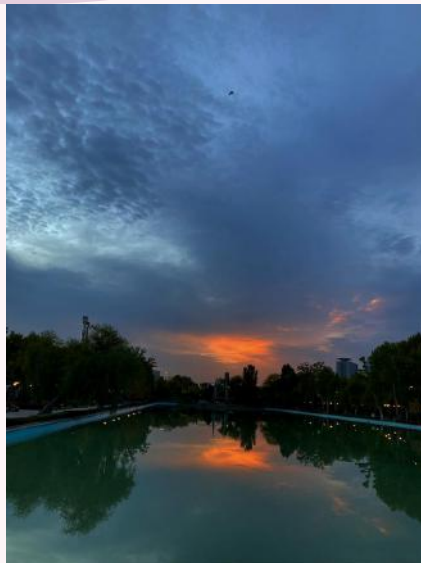
Beyza Küçük



Zeynep Büşra Yatık

Şehrin İzleri

Nezahat Karakurt



Burcu Gündüz



Kübranın Kılıçları

Harun Erdal



M. İsmail Elen



M. İsmail Elen



Beyza Çakmak



Hayatın İçindeki Detaylar

Merve Kapıcı



Ayşenur Erarslan

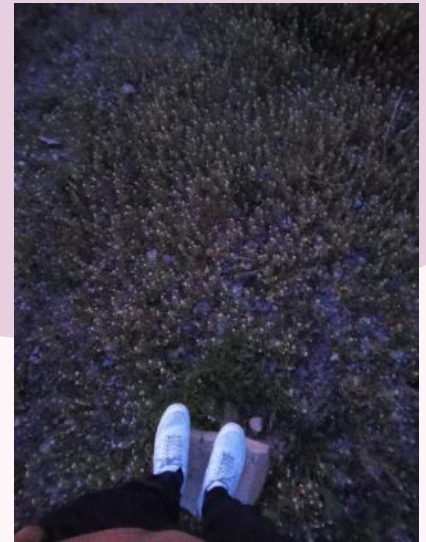


Betül Bozkurt

Nur Okkalı



Zeynep Büşra Yatık



Murat Faruk Ejder

Psifoni



3.SORU: Sizi işinize en çok bağlayan ve motive eden şey nedir?

CEVAP: Seviyor olmam. Mesleğimi severek yapıyorum . Yedi yıldır buradayım ve yedi yıldır gelen bütün öğrencileri seviyorum. Yani burası ayrı bir dünya, bağımlılık yapan bir yer .

4.SORU: Evet, gerçekten bir işi severek yapmak uzun yıllar devam etmene neden oluyor. Sizi günün pek çok saatinde oldukça enerjik görüyoruz. Bu enerjinizi neye borçlusunuz ?

CEVAP: Gençlerle çalışmanın verdiği bir enerji herhalde. Yanımda çalışan arkadaşlar da keza gençler. Onun haricinde burası komple genç öğrenci ile dolu. Büyük bir ihtimalle beni motive eden ve enerjik olmamı sağlayan onlar.

5.SORU: Sizce fakültemizin en güzel yeri neresi ?

CEVAP: Şu an bulunduğumuz yer. Çünkü Matbaa'yı seyreden tepeden izliyoruz .

6.SORU: Evet, buradaki bahçe gerçekten güzel. Fakültemizin en sevdiğiniz zamanları neler ?

CEVAP: Sınav dönemleri daha yoğun olması beni artı bir motive ediyor. Yoğun ve kalabalık olması daha güzel oluyor tabii ki .

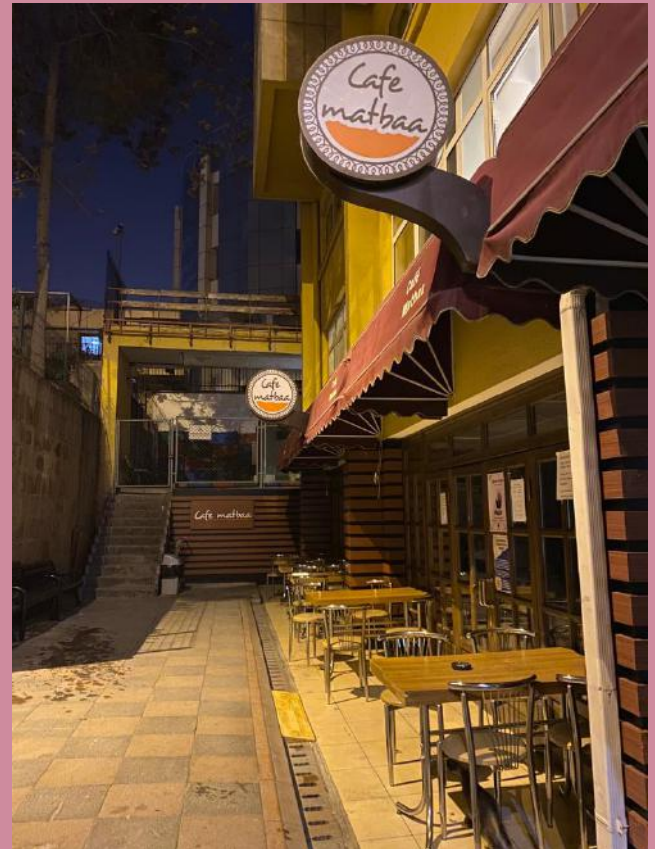
Hepiniz hoş geldiniz , Ankara Üniversitesi Psikoloji Öğrenci Topluluğu olarak burada 2022 - 2023 yılının ilk röportajında İsmail Usta ile beraberiz . İsmail Ustamız Dil ve Tarih - Coğrafya Fakültemizin Matbaa Cafe Şefi'dir. İlk soruyla başlayalım isterseniz.

1.SORU: Kendinizi kısaca tanıtır mısınız?

CEVAP: Ben İsmail Baydı, 1982 Çorum doğumluyum .Onun haricinde şu an bildiğiniz üzere acı bir depremten dolayı okulumuz kapalı ve arkadaşlar gelemediği için Matbaa Cafe de kapalı. Bu şekilde.

2.SORU: Fakültemizdeki görevinize ne zaman başladınız ve kaç yıldır bu meslektesiniz?

CEVAP: Mesleğim için sanki doğduğumdan beri diyebilirim. Ama on beş yaşımdan beri bu işin içindeyim ve şu an kırk yaşındayım. 2015 yılının aralık ayından beridir de Dil ve Tarih - Coğrafya Fakültesi'nde Matbaa Cafe'deyim.



Röportajı

7.SORU: Fakültemiz bölümlerinden en çok hangi bölüm öğrencileri ile irtibat hâlindeyiz?

CEVAP: O kadar çok öğrenci ile tanışıyorum ki isimlerini tam olarak hatırlayamıyorum ama eğer yanılmıyorsam Psikoloji , Tarih , Eski Türk Lehçeleri ve Tiyatro bölümünün öğrencileri ile oluyor genelde.

8.SORU: Psikoloji bölümü ve öğrencileri hakkında izlenimleriniz nelerdir ?

CEVAP: Umarım ilerleyen yıllarda insanların dertlerini dinleyip kafayı yemezler. Şu an hepsi pırıl pırıl ama yarın bir gün herkesin derdini dinleyip de kendileri dert sahibi olmazlar.



9.SORU: Matbaa Cafe'nin en sevdiğiniz ve en sevmediğiniz özellikleri nelerdir ?

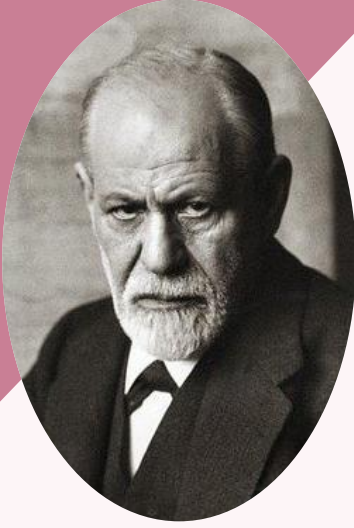
CEVAP: Sevdiğim özellik olarak sürekli hareket ve canlılık olması . Ortamı, insanı farklı bir motive ediyor yani, o şekilde . Sevmediğim kısmı dersiniz çoğu insanın burayı yemek yemek için kullanması gerektiğini düşünüyorum ama maalesef ders çalışma yeri olarak daha çok kullanılıyor. Bunu yazılarla veyahut da sözlü olarak dile getirdik. Ben o meşhur bağırımlarımla da uyardım ama bunu dikkate alan pek olmadı.

10.SORU: Psikoloji ve yemek arasında bir bağlantı olduğu aşikâr, siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?

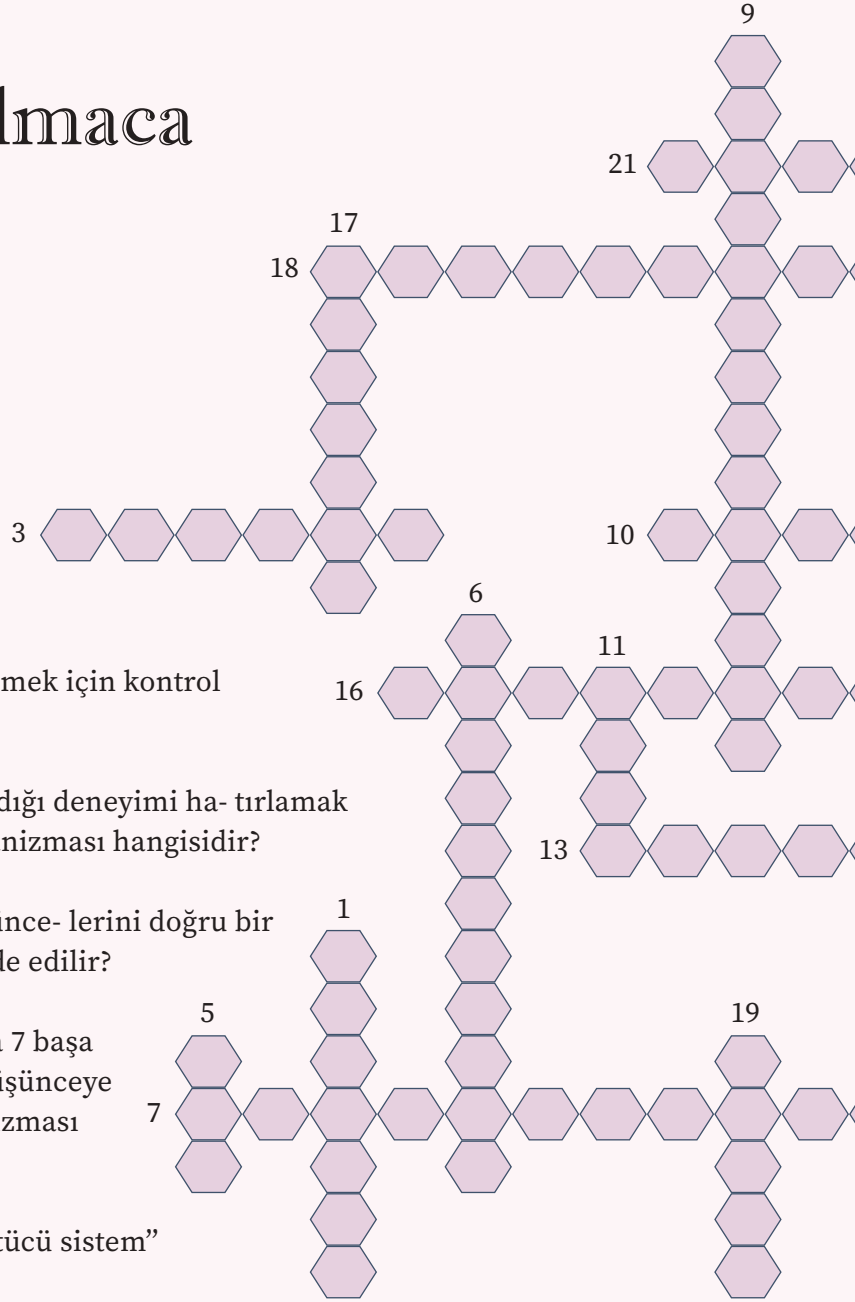
CEVAP: Mutlaka bir bağlantı var . Çünkü insanın psikolojisine göre bazen oluyor ki geliyor buraya öğrencinin modu düşük ona göre bir tavsiyede bulunuyorum . Bakıyorum ki enerjik ona göre bir tavsiyede bulunuyorum. Bir bağlantı var yani . İster istemez yediği şey onu mutlu ediyor. O anki psikolojisi kötüyse eğer onu bir yemek ile mutlu edebiliyorum.

Röportajın devamını
izlemek için
yandaki karekodu
okutabilirsiniz. İyi
seyirler!



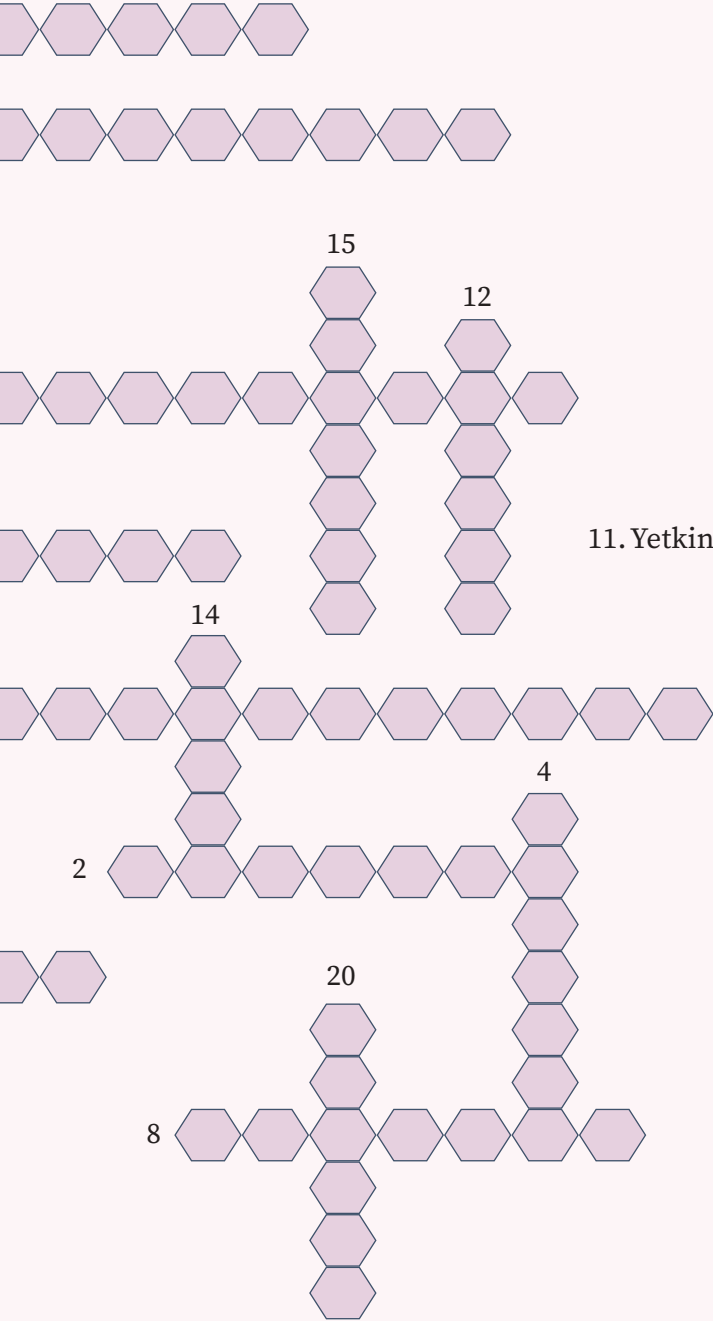
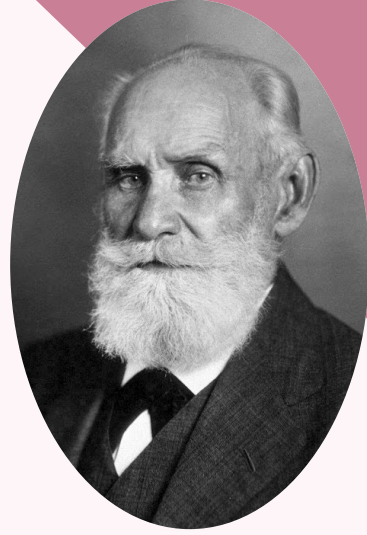


Bulmaca



- 1.Araştırmalarda ilacın gerçek etkisini belirlemek için kontrol grubunda kullanılır, bu etkiye ne ad verilir?
2. Bir kişi, travmatik bir olay sonrasında yaşadığı deneyimi hatırlamak yerine bilinçdışına itebilir. Bu savunma mekanizması hangisidir?
- 3.Bir kişinin başkalarının duygularını ve düşüncelerini doğru bir şekilde anlama yeteneği hangi kavramla ifade edilir?
- 4.Bir kişinin, duygusal olarak zor bir durumla başa çıkabilmesi için gerçek dışı bir inanç ya da düşünceye sarılması durumunda hangi savunma mekanizması devreye girebilir?
- 5.Freud'un kişilik yapısı görüşüne göre "yürütücü sistem" olarak kabul ettiği yapının adı nedir?
- 6.Bir ilişkide bir kişi diğerine sürekli olarak aşırı sevgi, ilgi ve hediye göstererek onu manipüle etmeye çalışıyorsa, bu durum hangi terimle ifade edilir?
- 7.Bir kişi, bir ilişkide diğerini kendi gerçekliklerini sorgulayarak, unutturarak ve manipüle ederek psikolojik olarak zayıflatıyorsa, bu duruma ne ad verilir?
- 8.Bir ilişkide, belirli davranışların veya durumların ilişkinin sağlıklı olmadığını veya sorunlu olabileceğini işaret ediyorsa, bu işaretlere ne ad verilir?
- 9.Pozitif psikolojinin kurucusu olarak bilinen psikolog kimdir?
- 10.Kişinin anlık deneyimlerine odaklandığı ve bu anda kalmayı nazikçe kabul ettiği farkındalık becerisine ne ad verilir?

11.Etik 12.İsmail 13.Koşullu Öğrenme 14.Fuysya 15.Bandura 16.Korelasyon 17.Sayı 18.Sürekli Psikolojisi 19.Biliş 20.Podium 21.Trileçe.



11. Yetkinliğimiz olmamasına rağmen terapi vermemiz değildir.

12. Matbaa Cafe’de “Tavuklu penne” diye bağırmasına aşına olduğumuz ve Dil ve Tarih - Coğrafya Fa- kültesi’nin bir sembolü haline gelmiş olan kişinin adı nedir?

13. Pavlov’un köpeklerinin örnek olduğu öğrenme türü.

14. Fatma Hoca’nın gardırobunun nadide parçası olan ve okulda görmeye alışık olduğumuz çantasının rengi nedir?

15.Sosyal öğrenme kuramı kurucusu.

16. İki nitelik arasındaki ilişkinin gücü ve yönünü gösteren kavram nedir?

17. Doğru olduğu geçici olarak varsayılan ifade.

18. Sosyal ve siyasal ortamlarda, kişilerin çoğunluk görüşünü benimsemesi, başkaları da yapıyor ya da inanıyor diye, kişinin de aynı şeyleri yapması, aynı şeylere inanması.

19. Duyumsama, algılama, dikkat, belleme, hatırlama, düşünme, akıl yürütme, yargılama, imgeleme, problem çözme, kısaca bilme ve farkındalık süreçlerinin tümü.

20.Orta Bahçe’de dersliklere giderken yürüdüğümüz uzun yolun geleneksel adı.

21.Ankara Üniversitesi yemekhanesi denildiğinde akla ilk gelen tatlı.

